Ratschläge

von

Pfarrer

Sebastian

Kneipp.

Kinderpflege

in

gesunden

und

kranken Tagen.



Donauwörth.

Druck und Verlag der Buchhandlung L. Auer.

Kinderpflege

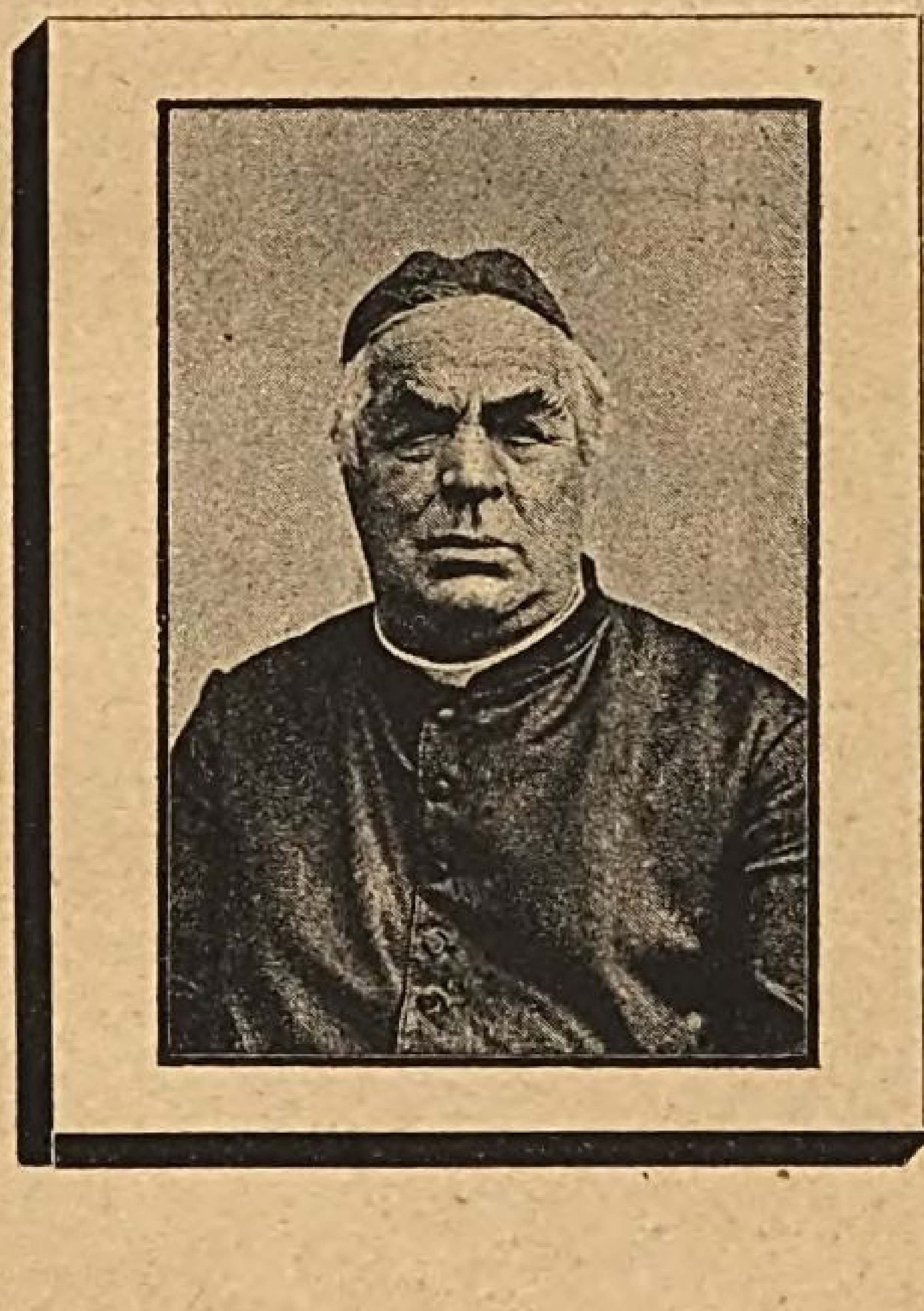
in

gesunden und kranken Tagen.

Ratschläge

von

Pfarrer Sebastian Kneipp.



Donauwörth.
Druck und Verlag der Buchhandlung L. Auer.

Vorwort.

Wer möchte die verschiedenen Stände aufzählen, in welche die große Volksmenge verteilt ist? Und jeder von all diesen Ständen hat seine eigenen Pflichten, und die Erfüllung derselben soll den Menschen durch sein zeitliches und für sein ewiges Leben glücklich machen. Wären diese Pflichten nur fürs zeitliche Leben, so würde gewiß ein großer Teil seinen Pflichten entlaufen; es kämen ihm diese zu schwer vor. Weil aber die Erfüllung der Pflichten durch die heilige Religion einen großen Lohn für die Ewigkeit verheißt, arbeitet jeder mit Mühe und Opfern in seinem Berufe. — Unter allen herrschenden Ständen ist gewiß der Stand der Hausmutter einer der wichtigsten, so daß man sagen kann: Die Menschheit hat eine glückliche Zukunft für die Zeit und auch für die Ewigkeit, wenn der Stand der Mütter recht tüchtig ist. Enthält derselbe so viele hervorragende Pflichten, so wird doch wohl kaum eine bedeutsamer sein, als die Mutterpflicht gegen die Kinder.

Ich bin schon oft angegangen worden, habe mich aber bisher immer gesträubt, den Müttern ihre Pflichten gegen die Kinder in einem Büchlein abzufassen; ich hielt mich für zu schwach, über diese Pflichten gründlich zu schreiben. Endlich habe ich den Versuch gemacht, um die hervorragendsten derselben zusammenzustellen, und möchte gerne jeder Mutter das Büchlein selbst in die Hand geben oder ihr die Pflichten ans Herz legen, sie selber dabei ernstlich auffordernd mit den Worten: „Kommt doch den Pflichten gegen Eure Kinder recht nach, damit Euch die Lebenszeit, wenn sie auch mit Kummer und Sorgen erfüllt ist und Euch ein schweres Joch auflegt, doch eine bessere Ewigkeit verheißt!"

Ich werde aber auch nicht weniger ernsthaft jeder die Pflichten vorhalten, welche sie gegen ihre eigene Person hat, denn erst dann wird die Pflichterfüllung den Kindern gegenüber ein glückliches Gedeihen haben, wenn sie die Pflichten gegen sich selbst recht erfüllt; nur dann darf sie der Hilfe von oben versichert sein. —

Betrachtet diese Pflichten, auferlegt vom unendlichen Schöpfer, dem zu Ehren und dem zulieb sie erfüllt werden müssen! Und da es eine Glaubenslehre ist, daß der Mensch zu allem Guten die Hilfe von oben notwendig hat, so seid gegen Gott, wie gut gezogene Kinder gegen Euch sich verhalten, die, wenn sie etwas brauchen, kommen und bitten. So sucht Euch die Hilfe von oben durch Bitten, macht Euch würdig; dem Würdigen wird gewiß gegeben!

Und liegt auch mir daran, daß Ihr Euren Pflichten nachkommen könnt, so biete ich mich an, jeder Mutter, die in besonderen Angelegenheiten sich zum Himmel zu wenden hat, solange ich noch lebe, nach Kräften dabei zu helfen. So höre jede Mutter, die das Büchlein liest und nach diesem Büchlein erziehen will: Wenn Du eine wichtige Angelegenheit dem unendlichen Gotte vortragen willst, so bete für mich ein Vaterunser; an jedem Tage, an welchem Du das thust, soll Deine Herzensangelegenheit eingeschlossen sein in meine heilige Messe, in dieses große Bittopfer unserer heiligen Religion. Gehst Du, Mutter, den Vertrag ein, so sei Dir mein Wort gegeben, daß ich meiner Pflicht nachkommen will.

So gehe nun auch du, kleines Büchlein, wie die ‚Wasserkur' und das Buch ‚So sollt ihr leben', hinaus in die Welt; suche die Mütter auf, sage ihnen, was sie thun und was sie unterlassen sollen! Es wird dir gut und schlimm gehen; denn es gibt nichts Gutes, was nicht seine Verfolgung hat. Wirst du gut aufgenommen, dann hast du erreicht, was du willst, und kannst zufrieden sein; wirst du abgewiesen, so ertrage auch dieses Schicksal!

So gut gemeint ich dies geschrieben für die Mütter, so werde ich auch zeit meines Lebens im Gebete der Mütter eingedenk sein, und sollte dieses Büchlein noch gelesen werden, wenn ich heimgegangen bin, so werde ich auch dann der Mütter nicht vergessen, sondern dort wie hier das Möglichste für sie thun.

Weihnachten ist vor der Thüre. Christgeschenke werden ausgeteilt — und so möchte ich auch, daß dies Büchlein wie ein Weihnachtsgeschenk bewahrt werde. Kommt das neue Jahr darauf, so soll mein allgemeiner Wunsch sein, daß alle Mütter sich nach diesen Regeln ihr Leben und ihre Erziehung einrichten und damit Gott befohlen!

Wörishofen, 20. Dezember 1890.

Sebastian Kneipp,
Pfarrer.

Erster Teil.

Kurze Ratschläge für Eltern.

A. Wie sollen die Eltern für ihren Leib sorgen?

Wenn ein Hausvater viele und gute Früchte bauen will, dann kauft er sich gute Grundstücke und ist bemüht, sie im besten Zustande zu erhalten, zu welchem Zwecke er kein Opfer scheut. Er wird auch sorgen, daß alles beseitigt bleibe, was seinen Grundstücken schaden könnte.

Hat der unendliche Schöpfer gewollt, daß die Erdenbewohner aus der Ehe hervorgehen sollen, und daß sie in der Familie tüchtig, tauglich und ausdauernd fürs Leben herangezogen werden, so wird gewiß viel darauf ankommen, daß die Ehen, die Familien, daß deren Träger, die Eltern, gut seien. —

Nach aller Ueberzeugung, die man im Leben gewinnen kann, sollte niemand in die Ehe treten, der nicht vollständig gesund ist und bei dem man nicht mit möglichster Sicherheit schließen kann, er werde einer guten Nachkommenschaft das Dasein schenken. Dazu gehört, wie ein guter Körperwuchs, eine richtige körperliche Entwickelung, so auch die Gesundheit des Geistes. Wer heiraten und im Ehestande der Menschheit nützen will, der soll — kurz gesagt — gesund sein an Leib und Seele.

Nicht bloß die verschiedenen Krankheiten des Leibes, auch die mannigfachen Schäden der Seele können den Grund legen zum Verderben der Nachkommenschaft. Es erben sich ja auch die geistigen Gebrechen fort gerade wie die körperlichen: Geiz, Neid, Unzucht, Unmäßigkeit, Zorn usw. Wenn solche Zustände nicht geheilt werden, so gehen sie leider auch auf die Kinder über und machen auch diese unglücklich; ja, und das ist noch das Traurigste: die Folgen oder Strafen erben sich fort, wie die Heilige Schrift sagt, bis ins dritte Geschlecht. — Wie häufig kommt es vor, daß die erste Nachkommenschaft vielleicht weniger geerbt hat, um so sicherer aber darf man die Folgen im zweiten, sicher im dritten Geschlechte erwarten. O wie gut wäre es darum, wenn jeder Mensch, der ein Berufsleben übernimmt, an sich die Frage stellen würde: Taugst du in die Ehe? Werden nicht die herrschenden Leidenschaften dir dein Berufsleben recht verbittern, und wirst du am Ende nicht Ursache sein, daß ein zweites und drittes Geschlecht deinetwegen auch geschlagen ist? — Ich kenne einen Familienstand, bei dem durch das Familienbuch zweihundert Jahre der Name auf dem Hause geblieben; da hat der edle, sittlich-religiöse Charakter sich fortgepflanzt. Man kann aber umgekehrt noch mehr Familien finden, wo Unzucht und ein vorherrschendes Laster eine Generation nach der andern unglücklich machte. — Wenn jemand eine ekelhafte Krankheit hat, wird er gewiß nicht zur Ehe ausgewählt. Man hat Abscheu vor einer solchen Krankheit und fürchtet ihre Folgen. Soll man vor der Sünde, dieser Pestkrankheit einer Seele, kein Bedenken tragen und gleichgültig dagegen sein? Wie schön sagt das Sprichwort: „Der Apfel fällt nicht weit vom Baum — wie der Acker, so die Ruben, wie der Vater, so die Buben.“ Deshalb soll jeder, wenn er eine Familie begründen will, allererst danach streben, daß er sich gesund mache an Leib und Seele. Wir haben im Wasser ein herrliches Mittel, den schwächlichen,

kranken Körper gesund zu machen; es kann aber auch, weil ja Geist und Körper aufs innigste miteinander zusammenhängen, durch diesen auf jenen einwirken, und es hat auch in der That schon manchem, der guten Willens war, dazu verholfen, daß in seinem gesunden Körper auch wieder ein gesunder Geist wohnte.

Nur wer selbst an Geist und Körper, in Kopf und Herz gesund ist, kann auf eine gesunde Nachkommenschaft rechnen; denn wie von einem siechen Baume keine guten Früchte zu erwarten sind, so können auch kränkelnde, ungesunde oder nichtsnutzige Eltern keine gesunden, braven Kinder hoffen. Eine Mutter, welche geistig und körperlich gesunde Kinder haben will, muß einem in doppelter Hinsicht guten Acker gleichen. Wir wollen nun zunächst von der leiblichen Gesundheit reden.

1. Die Kost der Mutter.

Vor allem soll die Mutter nur eine gute, gesunde Kost genießen. Darunter verstehe ich aber nicht, was man im gewöhnlichen Leben „gut" nennt und für so hält, sondern eine solche Nahrung, die recht viele Nährstoffe enthält, welche der Natur zuträglich und namentlich blutbildend ist. Wer blutreich ist und den Blutumlauf in Ordnung hat, der ist auch gut genährt. Was der Mensch gewöhnlich für gut hält, ist oft nur nachteilig oder bringt mindestens wenig Nutzen.

Hält man eine kleine Rundschau, namentlich auf dem Lande, so sieht man die gesündesten und kräftigsten Mütter, die auch die gesündesten und kräftigsten Kinder haben, unter den Armen, die um's tägliche Brot beten und deren Kost so ziemlich aus dem ärmsten, einfachsten, aus Naturmehl bereiteten Brote besteht. Was man „Kunstmehl" nennt, mag wohl das feinste Mehl sein, — das beste ist es sicher nicht; denn gerade die besten Nährstoffe sind aus demselben entfernt. Eine trau-

rige Kunst fürwahr, alles, was recht wertvoll und nahrhaft ist, aus dem Mehl hinauszu„künsteln"! — Dieses gibt man heutzutage den Tieren, die damit freilich besser gedeihen als die Menschen mit ihrer „Kunst".

So eine arme Mutter, wie ich sie im Auge habe, hat in der Frühe ihre Brennsuppe oder Brotsuppe, die gibt ihr viel Nährstoff zu gutem Blut, mithin auch Kraft für ihren ganzen Körper. Die Mittagskost ist wieder bereitet aus dem einfachsten Naturmehl, das wenigstens noch teilweise die Kleien enthält und mithin in Bezug auf Nährgehalt sich an die Morgensuppe anschließt. Ebenso ist's mit der Abendkost. Mit dieser einfachen Mehlkost werden auch die Erdäpfel verschieden gekocht, und obschon man diese letztern in Schriften viel geschmäht und herabgesetzt hat und sie schildert, als hätten sie wenig Nährstoff, so sind doch die Armen, die sie genießen, an ihrer körperlichen Beschaffenheit nicht weiter zurück als jene, die etwas „Besseres" haben.

Der Hauptgrundsatz sei also eine recht einfache, aber nahrhafte und natürliche Kost. Man vermeide das feine Brot, ebenso die Mehlkost aus feinem Kunstmehl.

Gegen die Fleischkost bin ich nicht, doch rate ich jedem, nie ohne Mehlkost aus einfachem Naturmehl zu sein. Das Fleisch hat unstreitig viele Nährstoffe; doch macht zu viel Fleischgenuß hitziges und auch unreines Blut.

Die Gemüse sollen gedünstet, nicht aber in Wasser gekocht werden, weil sonst damit eine Kost von spärlichem Nährwert genossen wird. Die übereifrigen Gemüseesser haben alle ein eigenartiges Aussehen: ihre Farbe ist matt, es fehlt ihnen die feurige Kraft.

Soviel als möglich meide man die Gewürze; sie sind wie erhitzendes Feuer, welches die Natur nicht brauchen kann.

Den Müttern möchte ich noch besonders raten, den Genuß

saurer Speisen, namentlich der mit Essig gekochten, zu meiden. Essig ist ein Feind des Blutes; er vermindert und verschlechtert es. Dagegen empfehle ich Sauerkraut, weil diese Säure von der Essigsäure ganz verschieden ist. — Im allgemeinen gelte der Grundsatz: nur wenig sauer! Die Natur verlangt nicht nach Säure, wenn sie nicht etwa durch Angewöhnung verdorben ist. Auch das starke Salzen ist verwerflich; denn das Salz wirkt ätzend auf die inneren Organe.

Schinken, Rauchfleisch und ähnliche Fleischspeisen lasse ich meistens andere genießen. Solche Nahrung bewirkt gewöhnlich Durst, ein Beweis, daß sie erhitzt, mithin mehr schädlich als nützlich ist.

Milchgenuß befürworte ich sehr. Doch muß ich auch hier, besonders bei schwächlichen Leuten, zur Vorsicht raten und empfehlen, die Milch stets nur in kleineren Portionen zu nehmen und dazu schwarzes Roggenbrot zu essen.

Einst fragte mich eine Frau, was sie außer der Tischzeit genießen solle, da sie oft plötzlich starken Hunger bekomme. Sie meinte: Schinken, Wurst, Schwartenmagen u. dgl. sei ihr vielleicht zuträglich. Ich riet ihr, in solchem Falle ein Stück guten Roggenbrotes zu essen und ein Quart Zuckerwasser zu trinken, das nähre und mache gutes Blut. Nach einigen Wochen begegnete mir diese Frau wieder und dankte mir für den guten Rat, dessen Befolgung ihr sehr wohl bekomme. — Ein Glas Milch und ein Stück Schwarzbrot thut dieselben Dienste und ist für jene, welche die Milch vertragen können, sogar entschieden vorzuziehen.

Man vermeide, sich zu überessen. Wer kleine Portionen genießt, ist besser daran, weil die Speisen leichter und schneller verdaut werden, während ein überfüllter Magen die Arbeit nicht verrichten kann, die ihm von unvernünftigen Menschen zugemutet wird.

Ich möchte überhaupt an die alte Eßregel erinnern: „Höre mit dem Essen auf, wenn es dir noch ganz gut schmeckt!“ d. h. ehe du vollständig satt bist.

Was die Getränke betrifft, so soll eine in gesegneten Umständen befindliche Mutter weder Bier noch Wein trinken. Das Bier mästet den Körper, gibt ihm aber keine widerstandsfähige Kraft; es ist ein Reizmittel, auf dessen Genuß hin man sich behaglich fühlt. Biertrinker sind blutarm, mögen sie auch eine noch so große Hypothek (Leibesdicke) herumtragen. Ihre Körper sind nur schwammig, die inneren Organe aber werden welk und schlaff.

Der Wein nährt nicht, das sei besonders den Müttern gesagt. Ein Stück Schwarzbrot für fünf bis sechs Pfennige enthält mehr Nährstoff als zwei bis drei Flaschen Wein von der ersten Qualität.

Eine Mutter muß wohl bedenken, daß sie nicht bloß sich, sondern auch ihre Nachkommenschaft zu nähren hat. Der Körperzustand der Nachkommenschaft richtet sich nach dem Wert oder Unwert der elterlichen Nährweise.

Süße Leckerspeisen und ähnliches Zeug empfehle ich nicht, einer Mutter aber verbiete ich es ganz entschieden.

Kaffee, Schokolade, Thee und ähnliche Modegetränke haben im allgemeinen keinen Wert, einer Mutter sind sie geradezu schädlich. Diese Dinge üben nur einen Gaumenreiz. Trinkt eine Mutter täglich zweimal Kaffee, so hat sie ebenso oft ein feines Abführmittel genommen, welches die Nahrung aus dem Magen vertreibt. Malzkaffee hat Nährstoffe aus dem Getreide, immerhin aber ist Brot-, Kraft- und Brennsuppe entschieden vorzuziehen.

Der Schnaps und die verwandten geistigen Getränke sind geradezu Gift. Sie wirken wie Feuer, das den Körper verbrennt und zerstört. Eine Mutter, die solche Getränke zu sich nimmt, zerstört sich selbst und ihre Nachkommenschaft.

Hat eine Mutter Durst, so wähle sie das Getränk, das ihr der Schöpfer bietet. Es ist auch am wohlfeilsten. Trinke, wenn es dich dürstet, aber womöglich nur in kleinen Portionen. Der Durst ist ein Beweis, daß Flüssigkeit mangelt; diese aber führe man dem Körper in der Gestalt von Wasser zu.

Würden alle Mütter sich auf die angeratene Weise nähren, wie gesund und glücklich würden sie sein! Wieviel könnten sie überdies in die Sparkasse legen, welche so oft angegriffen wird, um Nahrungsmittel anzuschaffen, die nur so heißen, aber im Grunde nichts sind als teure Luxusgegenstände, die Gesundheit ruinieren, den Geldbeutel leeren und somit den Wohlstand und die Zufriedenheit der Familien zerstören!

2. Die Kleidung der Mutter.

Man möchte freilich glauben, es sei ganz überflüssig, über dieses Kapitel zu schreiben. Ich bin aber durch Erfahrung überzeugt, daß es die Mütter sehr notwendig brauchen, damit sie sich nicht selbst durch die Kleider schaden und auch andere ihres Geschlechtes durch Wort und Beispiel unterrichten können.

Wenn man an den Kummer, die Sorge, Mühe und an die Opfer denkt, die eine gute Hausmutter treffen, dann sollte man eine Warnung an dieselbe, sich vor Eitelkeit zu hüten, fast für überflüssig halten. Aber dem ist nicht so; leider ist Eitelkeit und Kleiderprunk so sehr eingerissen, daß ein Wort darüber, wie eine Mutter sich kleiden soll, nicht unnötig erscheint.

Die Kleidung für die Mutter sei einfach, ohne der Modelaune zu gehorchen; sie entspreche namentlich ihrer Bestimmung, den Körper vor Blöße und Kälte zu schützen. Auf dem Leibe trage sie nur Leinwand. Die Kleider sollen nicht fest auf den Körper gebunden oder geschnallt werden. Namentlich sollen

die Kleider um den Hals weit sein und denselben nicht beengen; denn dadurch entsteht viel Unheil. Das Blut kann nicht gehörig zirkulieren, es staut sich das Blut; es zeigt sich Kropf und dicker Hals, kurz: es kommen die verschiedensten Uebel. Vom Schnüren will ich kein Wort erwähnen. So vernünftig soll jede Mutter sein, daß sie dieser Thorheit nicht fröhnt; denn gerade durch das Schnüren richten sich viele Frauen zu grunde.

Eine Frau braucht niemand zu gefallen als ihrem Manne. Hoffentlich gibt es aber keine so dummen Männer, die von ihrer Frau verlangen, daß sie aussehe wie eine Wespe, daß sie sich zusammenschnüre und so ihr Leben und dazu noch das Leben ihres Kindes in die größte Gefahr bringe. So dumm und so gewissenlos soll wenigstens kein Mann sein! Ihr Frauen aber: „Gehorchet Euren Männern" (auch in Bezug auf Eure Kleidung); es ist dies Eure heilige Pflicht.

Auch die Strumpfbänder sind kein gleichgültiger Gegenstand in gesundheitlicher Hinsicht. Durch das zu feste Anlegen derselben entstehen bei vielen Frauen Krampfadern. Es heißt freilich: „Ich binde die Strumpfbänder ganz locker!" Aber man beachtet nicht, daß in der zweiten Hälfte des Tages die Füße etwas anschwellen und daher Anstauungen nicht ausbleiben können.

Das Tragen enger und zu warmer Schuhe ist ebenfalls nachteilig, namentlich der mit sogenannten Gummizügen versehenen. Durch dieses Schuhwerk zieht man sich künstlich offene Fußgeschwüre zu, weil dasselbe den Blutumlauf stört.

Besonders sei die Kleidung nicht zu warm. Vor fünfzig Jahren hätte man vielleicht unter zehntausend Landleuten, die doch die meiste Zeit bei der verschiedensten Witterung im Freien zubringen, nicht drei gefunden, die ein Unterbeinkleid getragen hätten — und jetzt tragen in manchen Gegenden schon die meisten Leute solche. Aus dieser Verweichlichung entstehen

viele Krankheiten. Man trägt sogar auch wollene Unterbeinkleider, was entschieden schädlich ist; denn je wärmer der Unterleib gehalten wird, um so sicherer dringt auch das Blut von den Füßen in denselben, und wenn man Leute finden will, die bereits keine Naturwärme haben, die noch am warmen Ofen frieren, so sind es solche, welche wollene Unterbeinkleider tragen.

Wenn die Männer über ihren Sommeranzug im Winter noch einen Ueberwurf nehmen, so reichen sie damit aus. Auch für die Frauen genügt ein einfaches Ueberkleid.

Es würde mich unbeschreiblich freuen und den Müttern und Kindern ungemein nützen, wenn dieses Kapitel sie veranlassen könnte, sich einfach, dem Sommer und Winter entsprechend, zu kleiden und dabei alle Verweichlichung fernzuhalten.

3. Anwendung des Wassers.

Mag auch das Berufsleben für jeden Stand seine eigenen Schwierigkeiten haben, welche oft starke Anforderungen an die menschliche Natur stellen, so liegt doch auf den Hausmüttern eine ganz besondere Last. Deshalb unterliegt auch die Frau, deren Organismus ohnehin schwächer ist als der des Mannes, leider oft viel zu früh. Ich möchte daher den Hausmüttern einen recht gutgemeinten Rat erteilen und der heißt: Betrachtet das Wasser als eure Hausapotheke! Wendet das Wasser vernünftig an, und ihr werdet viel ausdauernder und kräftiger eurem Berufe vorstehen können, ihr werdet von vielen Gebrechen verschont bleiben, und euer Berufsleben wird um vieles leichter werden! Auch der Geist wird länger in seiner Kraft erhalten bleiben; denn die Einwirkung des Wassers erstreckt sich auch auf diesen, macht ihn frischer und tüchtiger.

Während ich diese Zeilen schreibe, ist es mir, als ob viele Mütter sagen würden: Ich möchte gerne wissen, was

ich zu thun habe; ich will eine gute Hausmutter sein, will meinen Pflichten richtig nachkommen und nicht zu früh untauglich für meinen Beruf werden.

Allen, die mich um Rat angehen, möchte ich zurufen: Das Wasser ist das erste Reinigungsmittel, und Reinlichkeit soll für eine Mutter eine hervorragende Eigenschaft in ihrem Hauswesen sein. Waschet euch, Mütter, wöchentlich zwei- bis dreimal am ganzen Körper beim Aufstehen. In einer Minute muß diese Waschung beendigt sein. Der Körper soll aber nicht abgetrocknet werden. Das ist gewiß nicht viel verlangt und bringt gute Folgen.

Eine andere Art der Kräftigung und Abhärtung ist folgende: Die Mutter nehme wöchentlich zwei bis drei Halbbäder von zwei bis drei Sekunden Dauer. Sie gehe bis unter die Arme ins Wasser, zähle eins, zwei, drei, und das Bad ist genommen. So ein Bad kräftigt die ganze Natur, härtet ab, erhält das Blut im richtigen Lauf und erzeugt viel Naturwärme. Vor allem aber schützt es den Unterleib, der gehörig gekräftigt und in Thätigkeit erhalten bleibt und dadurch vor manchen Gebrechen gesichert wird.

Es ist gewiß nicht viel verlangt, wenn man einer Mutter sagt, sie solle wöchentlich drei solche einfache Halbbäder nehmen. So ein Bad kann genommen werden gleich beim Aufstehen in der Frühe oder auch zu jeder andern Tageszeit, aber erst ein bis zwei Stunden nach dem Mittagessen. Vor dem Schlafengehen zu baden, ist nicht wohl rätlich; denn viele Leute können darauf nicht gut schlafen. Dagegen bringt es gute Wirkung, wenn man das Bad nachts vom Bette aus nimmt und dann gleich wieder ins Bett steigt.

Sehr empfehle ich auch, von Zeit zu Zeit ein in warmes Wasser oder auch in Heublumenwasser getauchtes Hemd anzuziehen und sich dann gut in eine Wolldecke zu wickeln. Das reinigt den Körper von verlegenen

Säften. So ein Hemd benütze man ungefähr alle vierzehn Tage einmal.

Das Barfußgehen möchte ich den Müttern wenigstens teilweise als eine hohe Pflicht auferlegen, weil dadurch der Körper abgehärtet, das Blut vom Kopfe abgeleitet und besonders auch die Hitze gemildert wird, die sich durch die Arbeit im Körper bildet. Wer fleißig barfuß geht, wird nicht leicht an Kopfweh zu leiden haben, auch das Zahnweh wird ihn verschonen. Ist die Mutter mehr an die Handarbeit gehalten, so kann sie jeden Morgen und Abend leicht einige Zeit während ihrer Arbeit barfuß gehen.

Nun aber die Frage: Darf auch eine Mutter in gesegneten Umständen das Wasser gebrauchen? Und da antworte ich: Gerade in diesem Zustande ist das Wasser ein vorzügliches Mittel, namentlich in der Form von Ganzwaschungen und Halbbädern. Wöchentlich zwei bis vier Halbbäder werden jede Mutter im kräftigsten und besten Zustande erhalten. Diese Bäder sollen nicht länger als zwei bis drei Sekunden dauern. Ebenso kann die Ganzwaschung empfohlen werden, die wöchentlich ebenfalls zwei- bis viermal anzuwenden ist. Andere Anwendungen (auch das Hemd) rate ich nicht, sie sind auch keineswegs notwendig. Die genannten reichen vollständig aus.

Vielleicht sagt manche Mutter: Ich bin ja doch gesund, es fehlt mir nichts, soll ich da auch die Wasserkur treiben? Darauf frage ich: Ist es nicht gut, daß man täglich Gesicht und Hände wäscht? — Gewiß. — Ebenso gut ist es also, wenn man den ganzen Körper wäscht. Man reinigt oft die Zimmer, wenn auch gerade nicht viel Schmutz darin ist, weil man eben keinen aufkommen lassen will. Auch der Körper verdient eine ähnliche Behandlung, wenn man das Entstehen von Krankheiten vermeiden will. Durch Anwendung des Wassers wird vielen Uebeln vorgebeugt, die sonst später zum

Ausbruche kommen würden. Viele Tausende klagen über Nervosität. Das wäre nicht der Fall, wenn sie nur fleißig barfuß gehen und das Wasser gebrauchen würden. Ganz besonders aber gilt mein Rat den Müttern, die, wenn sie folgen, sicher auch danken werden.

B. Wie sollen die Eltern für ihre Seele sorgen?

Soll eine Mutter für ihren Körper sorgen und habe ich mit dem Gesagten Winke gegeben, für die ich einstehen kann, so kommt ihr noch eine zweite Sorge zu, die noch wichtiger ist: die Sorge um ihre Seele und um die ihrer Nachkommen.

Es beginnt eine heilige Adventzeit, wenn eine Mutter merkt, daß ihr Leib gesegnet ist. Beide Eheleute sollen dann sofort miteinander ihr Kind Gott dem Herrn weihen und sollen sich vornehmen, schon jetzt mit einer guten Erziehung ihres Kindes zu beginnen. Ich will den Müttern hierfür einige Winke geben. Was ich aber den Müttern sage, das geht auch die Väter an: sie müssen ihre Frauen zu diesen Dingen aneifern und müssen ihnen zur Befolgung dieser Ratschläge helfen.

Willst du, Mutter, glücklich sein und eine glückliche Nachkommenschaft erhalten, so übe deine erste und heiligste Pflicht aufs sorgfältigste, und diese ist deine Religion. Thust du dies, so hast du Hoffnung, daß auch im Herzen deines Kindes die Religion ein Plätzchen habe. Eine Mutter soll gut beten können. Das Band, welches sie selbst mit ihrem Gott vereinigt, wird auch ihre Nachkommen umschließen. Eine gute Mutter wird ihren religiösen Pflichten getreulich obliegen, um so mehr, als sie dies nicht bloß für sich allein, sondern auch für ihre Nachkommenschaft thut. Christliche Eltern, christliche Mütter haben auch die beste Aussicht, christliche Kinder zu bekommen.

Ferne halte sich die Mutter von jeder Leidenschaft!

Ist eine Mutter stolz, soll dann nicht der Stolz, der ihr ganzes Wesen erfüllt, auch ihrem Kinde sich mitteilen? Ist eine Mutter zornig und wiederholt sich dieser Zorn häufig, so wird auch ihr Kind solch unglückliche Anlagen mit auf die Welt bringen. Das erleidet keinen Zweifel. Wie oft heißt es: Der Sohn ist geradeso zornig wie sein Vater und die Tochter so stolz wie ihre Mutter; sie haben den Zorn, den Stolz nicht gestohlen. Ich hörte einst über einen Unglücklichen den Ausspruch: „Der hat ein Verbrechen begangen und gehört an den Galgen, wohin sein Vater schon längst gehört hätte."

Haben Eltern in ihren jungen Jahren ein liederliches Leben geführt und wollen sie später ihre Kinder über das gleiche Vergehen zur Rede stellen, so wird ihnen nicht selten trotzig vorgeworfen: Du warst auch nicht anders!

Ich kannte einen Vater, dessen Leidenschaft die Trunksucht war; sie brachte ihn frühzeitig unter die Erde. Er hatte drei Söhne; alle drei waren leidenschaftliche Trinker, und jeder von ihnen mußte frühe sterben.

An die Mütter aber richte ich nochmals das ernste Wort: Unterdrückt besonders in gesegneten Umständen jede Leidenschaft! Meidet namentlich Streit und Zank; denn nichts wirkt schädlicher als solche Aufregungen! Seid sanftmütig und bedenkt: „Selig sind die Sanftmütigen, sie werden das Erdreich besitzen."

Betet um das tägliche Brot! Habt ihr dies, so seid zufrieden und sorgt nicht ängstlich weiter. Hütet euch vor Geiz und Geldsucht, damit nicht dieser häßliche Hang nach irdischem Gut auch auf eure Kinder sich überträgt, die dann im Jagen nach demselben ihr ewiges Gut nur zu leicht aus den Augen verlieren.

Willst du keine Leidenschaft in dir aufkommen lassen und keine auf deine Kinder vererben, so liebe deinen Gott aus allen deinen Kräften und erbitte dir von Ihm die notwendige Kraft

und Hilfe! Benütze recht fleißig die Mittel zur Heiligung deiner Seele, damit auch schon die Seele deines Kindes geheiligt werde. Bist du tugendreich, so wird die Anlage zur Tugend auch auf dein Kind übergehen; du wirst die Tugend in deinem Kinde entwickeln und dein Kind wird die reine Quelle deines Trostes und deiner Freude sein.

Manche junge Frau meint, sie dürfe in der betreffenden heiligen Zeit müßig herumsitzen und dazu nur fleißig essen und trinken. Das ist ganz verkehrt. Erfülle vielmehr eifrig und gewissenhaft deine Berufspflichten, welche Gott dir gegeben hat; erfülle sie, weil Gott das will, Gott zulieb, in Gottes Namen! Die Arbeit bringt jedem Menschen Segen, doppelten Segen gerade dir, gute Mutter, mit deinem Kinde! Dir ist die mäßige Arbeit gesund; du bekommst davon zu deiner regelmäßigen, einfachen Mahlzeit guten Appetit und wirst das Genossene auch richtig verdauen! Dein Kind aber wird eine gewisse Neigung zur Arbeit mit sich auf die Welt bringen. Jedenfalls hast du das Deinige gethan, um demselben nicht die so gefährliche Scheu vor der Arbeit einzupflanzen. Hüte dich nur vor jeder übermäßigen, zu großen Anstrengung, vor jedem starken Stoß oder Fall. Sei überzeugt, daß die vom Schöpfer allen Menschen auferlegte Arbeit auch dir mehr Segen bringt, als Müßiggang und Näscherei!

Zweiter Teil.

Kinderpflege in gesunden Tagen.

Erste Periode.

Von der Geburt bis zum Zahnen.

Pflege der Neugebornen.

Wer schon bei Sterbenden verweilt hat und ihnen die letzte Pflege spenden sah, der hat auch beobachtet, wie hart es ist, bis allmählich das Atmen zu Ende geht und der letzte Atemzug ausgehaucht wird. Es ist ein gewaltiger Naturkampf, welchen man nicht ohne Rührung mitansehen kann. Gerade so, wie es ein Kampf, ein Ringen ist, wenn das Atmen immer langsamer und härter erfolgt, bis es endlich ganz erlischt, ist es auch ein ähnlicher Kampf, wenn das neugeborne Kind ins Leben tritt und selbständig das Atmen beginnt. Bei den ersten Atemzügen herrscht immer die Gefahr, das kleine Geschöpf könne ersticken und der Tod dem eben erst begonnenen Leben ein rasches Ende bereiten. Mit ganz schwacher Kraft fängt das junge Wesen an, frische Luft einzuatmen; die Luft will in die inneren Räume dringen und begegnet Hindernissen; denn die Organe sind eben noch zu schwach.

Könnte der arme kleine Weltbürger denken und reden, so würde er um Hilfe rufen. Ich würde dann schnell herbei-

eilen, das Kindlein nehmen, es schleunigst ins kalte Wasser tauchen, aber selbstverständlich sofort wieder herausnehmen. Das kalte Wasser bewirkt eine starke Erschütterung und kräftigt augenblicklich die ganze Natur des Kindes; das Atmen wird ihm erleichtert und manches Kind, das unfähig ist zu atmen und deshalb ersticken muß, würde durch solche einfache Hilfeleistung am Leben erhalten.

Einer ähnlichen vernünftigen Anwendung des Wassers begegnet man bei vielen Landleuten, wenn sie bei ihren Haustieren den zur Welt gekommenen Kälbern und Fohlen, namentlich wenn diese gar nicht zu Atem gelangen können, sofort auf der Streu eine ordentliche Portion kalten Wassers über den Kopf gießen. Dieser Aufguß erschüttert augenblicklich die jungen Tiere, sie schütteln einige Male den Kopf und beginnen rasch zu atmen. So werden Tausende von Tieren gerettet, die sonst vor Schwäche oder im Unrat zu Grunde gegangen wären.

Gerade so, wie für Mensch und Tier das Wasser ein Hilfsmittel beim Lebenseintritte wird und sein kann, und seine Anwendung daher von großer Wichtigkeit ist, hat auch die Luft, welche das Kind schon beim Lebensbeginne einatmet, ihre große Bedeutung. Es ist gewiß nicht einerlei, ob das Kind eine frische und reine, oder eine schlechte, faule, vielleicht gar stinkende Stubenluft zu atmen bekommt, welche, anstatt das neugeborne Wesen zu erfrischen und zu kräftigen, im Innern seines zarten Körpers vielmehr Verwüstung anstiftet. Zum Lebensbeginne ist am allernotwendigsten der Sauerstoff, der sich indes in schlechter Luft nur ganz mangelhaft vorfindet. Dringt aber eine recht sauerstoffhaltige, reine, gesunde Luft in den Körper ein, so ist damit schon ein guter Anfang zum Leben gemacht und auch zugleich der Grundstein zum Gedeihen gelegt.

Beides also, Luft und Wasser zusammengenommen, erfordern die größte Aufmerksamkeit seitens der Eltern, wollen

sie anders ihr neugebornes Kind vor Schaden bewahren; denn so verwerflich es ist, das Kind mit zu warmem, schlaffmachendem Wasser zu reinigen, ebenso nachteilig ist das Vorhandensein verdorbener Zimmerluft, welche wie Gift auf den zarten, jungen Körper wirkt.

Die meisten Wärterinnen baden die kleinen Kinder in viel zu heißem Wasser und bringen dadurch manches Kind um die Gesundheit und um das Leben. Bekanntlich stecken viele Wärterinnen ihren Ellbogen in das Badewasser. Wenn sie nun am Ellbogen die Hitze des Wassers aushalten können, dann meinen sie, es hätte das Wasser die rechte Temperatur. Das ist aber ganz falsch. Dieses Wasser ist viel zu warm, ja es kann sogar schon viel zu heiß sein. So ein alter Ellbogen gewöhnt sich gar bald an heißes Wasser und fühlt den Hitzegrad nicht mehr richtig. Ich möchte dringend raten, sich um eine Mark einen Thermometer zu kaufen und das Badewasser allemal damit zu messen. Wer sich nicht getraut, das Kindlein in kaltem Wasser (von Nullgrad bis 10° R.) zu baden, der nehme anfangs warmes Wasser (von 20—22°), mache es aber alle Tage um einen Grad kühler. (Wasser von 20—15° ist immer noch lau, von 15—10° ist es kühl, unter 10° ist es kalt; über 30° ist das Wasser heiß zu nennen.) Man gewöhne also das Kind mindestens nach und nach an laues, dann an kühles, dann an kaltes Wasser (unter 10°). Das rate ich nur denjenigen, die sich vor lauter Verweichlichung durchaus nicht entschließen können, ihren Kindern gleich das Beste zu geben. Das frischeste Wasser ist immer das beste. Man lasse aber das Kind nie lange im kalten Wasser, sondern tauche es rasch ein, zähle eins, zwei, drei, nehme das Kind heraus, trockne es nicht ab, wickle es aber schnell in trockene, ungewärmte Tücher und stecke es ins Bett. Man glaubt gar nicht, wie leicht sich die Kinder ans kalte Wasser gewöhnen. Kinder, welche schon

reden können, verlangen selber nach dem kalten Wasser, wenn man etwa einmal vergißt, sie damit zu erfrischen.

Für das Kind ist aber das Wasser nicht bloß gleich zu Anfang des Lebens wichtig, sondern es bleibt auch für später noch ein Hauptmittel, um auf sein körperliches Gedeihen einzuwirken. Sind die Kinder stark und wohlbeleibt, so sind sie deswegen noch nicht immer kräftig, sondern oft nur schwammig. Das Wasser aber zieht alle schwammigen Organe mehr zusammen und verleiht der Natur Kraft. Sind die Kinder schwächlich und kaum lebensfähig, so ist wieder das Wasser ein stärkendes Mittel, welches die kleine Maschine zwingt, kräftiger zu arbeiten. Selbst das schwächste Kind kann durch dieses einfache Mittel nach und nach zum kräftigsten herangezogen werden. Leider ist es aber zur stehenden Mode geworden, die kleinen Kinder täglich in ein warmes, ja wohl oft fast heißes Wasser zu bringen. Allein die warmen Bäder schwächen selbst einen naturkräftigen Bauernknecht, wenn sie häufig genommen werden, um wieviel mehr erst ein an und für sich schon so zartes Wesen, wie ein kleines Kind ist! Mag dieses auch von Natur aus gesund und kräftig sein, so wirkt doch das warme Wasser erschlaffend auf seinen Leib und seine Organe; ist es aber ohnehin bereits schwach, so wird es sich schwer oder gar nicht erholen und kräftigen. Will man von Zeit zu Zeit das Kind mit einem warmen Bad reinigen, so will ich nichts dagegen haben; wenn aber das Kind ein paar Minuten in einem warmen Bade gereinigt wird, so soll man es in diesem Wasser abkühlen dadurch, daß man kaltes aufgießt oder daß man das in warmem Wasser gereinigte Kind rasch ins kalte Wasser taucht, das dann stärkend auf den Körper wirkt.

Eine Mutter fragte mich, ob sie ihr erst drei Wochen altes Kind auch schon mit kaltem Wasser behandeln dürfe und ich gab ihr den Rat: „Tauchen Sie das Kind ins kalte

Wasser, waschen Sie es dann rasch ab und bringen Sie es, ohne es abzutrocknen, auf sein Lager." Nach einigen Wochen kam ich zu dieser Mutter wieder, und erkundigte mich nach dem Befinden ihres Kindes. Die Antwort lautete: „Es ist doch wunderbar, wie das Kind sich gar nichts daraus macht, wenn es jetzt ins kalte Wasser kommt. Es ist jetzt viel ruhiger, hat mehr Appetit, schläft viel besser und gedeiht ganz auffallend."

Es sollen also die Mütter ihre Kinder nicht Tag für Tag ins warme Bad bringen, sondern sie ohne Scheu kalt baden, aber ja nur zwei, höchstens drei Sekunden. Wie oben schon gesagt wurde, kann in der Woche ein- bis zweimal ein warmes Bad gewählt werden, allein es darf immer nur von ganz kurzer Dauer sein und das Kind muß jedesmal ins kalte Wasser getaucht werden und zwar, wie bereits erwähnt wurde, zwei bis drei Sekunden lang. In kurzer Zeit wird diese Weise zu baden den Kindern eine so angenehme Gewohnheit, daß sie dieselbe nicht mehr entbehren wollen; sie fühlen sich auch weit behaglicher als diejenigen ihrer Altersgenossen, welche durch das warme Bad täglich verweichlicht werden.

Glücklich, wer eine gesunde, kräftige und widerstandsfähige Haut besitzt; er hat in ihr einen wirksamen Schutz gegen viele Krankheiten. Unglücklich aber ist der Verweichlichte, weil er den Zufällen des Witterungswechsels schwer Widerstand leisten kann. Ein verweichlichtes Kind ist selbstverständlich weit mehr empfänglich für alle Kinderkrankheiten, ist leicht Erkältungen und krampfhaften Zuständen ausgesetzt. Solche Schäden sind aber dann nicht zu befürchten, wenn die Haut abgehärtet und widerstandsfähig ist. Somit gehört zu einer richtigen, ersprießlichen Hautpflege das kalte, frische Wasser und soll es bei den Kindern fleißig Anwendung finden.

Ebenso verhält es sich mit der reinen, frischen L u f t. Auch sie unterstützt und kräftigt den Schwächling, so daß er

mit der Zeit alle Spuren seines schwachen Zustandes verliert und man glauben möchte, er sei nie ein Schwächling gewesen. Die frische Luft bringt den Kindern gesunde, gute Nährstoffe, wie sie die Kleinen zum Gedeihen notwendig haben. Enthält aber die eingeatmete Luft verdorbene, schlechte Bestandteile, so erzeugen diese alle möglichen Krankheiten in der jungen Kindesnatur. Vielen tausend Müttern kann ich die Versicherung geben, daß sie an dem Hinwelken und an dem Tode ihrer Kinder selbst die Schuld tragen und daß sie sich derselben noch erfreuen könnten, wenn sie ihnen die zwei wichtigsten Lebenserfordernisse: frisches Wasser und gesunde, reine Luft nicht vorenthalten hätten.

Es ist geradezu sonderbar, daß man — wie so häufig geschieht — die kleinen Kinder solange nicht an die frische Luft bringen will, namentlich wenn sie zur Herbstzeit oder im Winter geboren werden. Auf solche Weise kommen manche vielleicht monatelang nicht in die reine Luft und müssen tagtäglich schlechte Stubenluft einatmen, unter deren Einfluß viele ihr junges Leben einbüßen. Welch große Verantwortung für die Mütter, die durch ihre unsinnige Scheu vor frischer Luft den Tod ihrer Lieblinge auf dem Gewissen haben!

Man spricht in manchen Gegenden mit Vorliebe die Ansicht aus, daß die im Mai gebornen Kinder am besten gedeihen. Wenn dies richtig ist, und ich zweifle nicht daran, so ist es sicher auf Rechnung der frischen Luft zu setzen, in die man zur Frühlingszeit eher zu gehen wagt.

O wie thöricht handeln jene Mütter, welche so ängstlich darauf schauen, daß der Leib ihres Kindes, seine Füße, seine Brust, sein Kopf, nicht von frischer Luft berührt wird! Im Zimmer heizt man unsinnig ein. Statt 14—15 Grad ist in den Kindsstuben oft eine Luft von 18, 20, 22 Grad. Wenn man das Kind vor die Thüre hinaustragen will, dann wickelt man es in ellenlange, dicke Tücher, setzt ihm eine wollene

Kappe mit Ohrenläppchen auf, wickelt seinen Hals in einen Pelz und zieht ihm noch wollene Handschuhe an. So verwöhnt und verzärtelt und verweichlicht man das Kind. Nun steht man doch einmal eine Minute nicht bei dem Bette des Kleinen. Man schläft vielleicht nachts und merkt nicht gleich, daß das Kind die Decke weggestrampelt hat. Jetzt ist aber auch die Verkältung schon fertig. Sofort gibt es Leibweh oder einen Husten oder ein anderes Uebel. So ein verweichlichtes Kind kann ja kein kühles Lüftchen vertragen! Ist das Kind einmal größer, dann kriecht es oder läuft es in einem unbewachten Augenblicke ohne Pelz und ohne Wolle in den Hausgang und die Erkältung ist fertig. Wer sein Kindlein gar nicht mag, wer es gern loswerden möchte ohne Dolch und ohne Gift, der braucht es nur recht zu verzärteln und zu verweichlichen; dann bringt er es wohl sicher bei Zeit ins Grab. Wer aber sein Kind wirklich lieb hat und wer es sicher recht lange behalten und recht gesund und glücklich machen will: der härte das Kind ordentlich ab, d. h. er gewöhne es nach und nach immer mehr an frische Luft und frisches Wasser; der lasse sein Kind hier und da im mäßig warmen Zimmer, wenn gerade niemand da ist, ohne Decke lustig strampeln, wickle es nicht immer so ein, daß keine Luft an seinen Körper hinkann und sorge für kalte Bäder und kalte Waschungen.

Ich lege somit allen Müttern die heilige Verpflichtung auf, ihren von Gott ihnen geschenkten kleinen Nachkommen ja nicht frisches Wasser und frische Luft zu entziehen, sondern ihnen beides aufs fleißigste und reichlichste zukommen zu lassen!

Kleidung für ganz kleine Kinder.

Die Tiere kleidet für Sommer und Winter der Schöpfer, der Mensch aber hat Verstand und Vernunft, um durch passende

Kleidung das Schutzmittel gegen die Einflüsse des Wetters selbst zu wählen. Auch die kleinen Kinder brauchen ihre Kleidung. Da sollen nun die Mütter vor allem dafür sorgen, daß die Kinder nur ein leichtes Kleid bekommen, welches hinreicht, sie gegen die Unbilden der Witterung zu schützen. Namentlich sollen sie darauf acht haben, daß die Luft dem gesamten Organismus zugänglich bleibe. Wo diese Zutritt findet, pflegt sie die Gesundheit; wo sie ausgeschlossen wird, stellt sich Verkümmerung ein.

Die zweite Sorge soll daher die sein, daß die Kleider nirgends am Körper eng anschließen, damit nicht etwa für die leibliche Entwickelung des Kindes ein Hindernis entstehe.

In meiner Jugendzeit pflegten Kinder häufig um die Stirne und den Kopf ein Tüchlein zu tragen; daher kam es, daß sich bei so vielen Erwachsenen später auf der Stirne und besonders rechts und links oberhalb des Auges eine kleine Vertiefung zeigte. Da sagte mir einst ein berühmter alter Landarzt, der eine ausgedehnte Praxis hatte: „Wie fehlerhaft ist's doch, den Kindern so ein Tüchlein um die Stirne zu binden! Solche Kinder bekommen regelmäßig auf der Stirne eine Vertiefung, und meistens haben sie auch ein schwächeres Talent, weil durch das beständige Umbinden die Entwickelung des Gehirns und damit auch das Talent beeinträchtigt wird."

Was ist aber auch einleuchtender als dieser Ausspruch? Die Hirnschale des Kindes ist so weich wie Wachs, sie läßt sich deshalb gar leicht verengen und dann geht es der Stirne wie manchem Mädchen, das durch Schnüren seinen Körper beengt und den Organen des Leibes die gedeihliche Entwickelung unterbindet. Dem Kopfe hat der Schöpfer selbst die beste Haube gegeben mittelst des Haarwuchses. Möge man den Kindern ja keine Haube aufsetzen, die fest anschließt! Nebenbei hat die Haube aber auch noch den Nachteil, daß sie die Luft hindert, die Kopfhaut zu berühren und deren Ausdünstung zu

fördern. Daher bei Haubenbenützung die Erscheinung, daß so viele Kinder einen argen Schuppenausschlag auf dem Kopfe bekommen, der schwer zu heilen ist, weil die sich ausscheidenden Stoffe immer weiter um sich greifen und wie Gift die Haut zerfressen.

Also den Kindern ja keine Kopfbedeckung! Nur keine Sorge um das, wofür der Schöpfer selbst sorgt! Nur recht vorgesehen dort, wo der Schöpfer diese Sorge in die Hände der Mutter und Erzieherin gelegt hat!

Das Kindskleid soll dünn sein, das heißt: es soll Poren haben, damit die Luft auch durch das Kleid eindringen, und das, was die Natur ausdünstet, an die Luft abgegeben werden kann.

Auf dem Leibe soll ja nichts verwendet werden außer Leinwand, weil diese aus unserem Flachs am allerfreiesten ist von krankmachenden Stoffen, weil in Leinwandgeweben auch genügend Poren vorhanden sind und die Leinwand in ihrem trockenen Zustande auch gewisse Ausdünstungen des Körpers aufsaugt, die leicht vertrocknen und wie kleine Schuppen abfallen. — Das erste Kinderhemdchen darf aber nicht zu fein sein; denn die rauhere Leinwand übt auch eine Kultur an der zarten Haut aus. Weil das Ausgedünstete gewöhnlich lange auf der Oberfläche der Haut bleibt, würde eine zu feine Leinwand, die nicht aufsaugt, bewirken, daß das Ausgedünstete auf den Poren haften bleibt, vertrocknet und eine Kruste auf der Haut bildet, wodurch dann eine weitere Ausdünstung unterdrückt wird, die schlechten Stoffe dann mehr nach innen dringen und endlich zum Entstehen einer Krankheit Ursache geben.

Ein schlimmer Fehler aber ist es, wenn das Kleid enge um den Körper befestigt wird, weil dieser sich dann nicht gehörig entfalten kann. Auch wird durch eine derartig knappanliegende Bekleidung die vollständige Ausdünstung gehemmt oder doch vernachlässigt. Die Kinder sollen daher eine, wie

man sagt, luftige, lose Kleidung bekommen; denn dadurch, daß der Körper gut ausdünsten und die Luft auf die Haut dringen kann, wird am sichersten für das Gedeihen des Kindes gesorgt.

Hier sei auch noch auf die Verwerflichkeit des oft meterlangen Wickelbandes hingewiesen, das sich in vielen Gegenden noch im Gebrauch erhalten hat. Dieses Wickelband ist mindestens eine nutzlose Quälerei für das Kind. Die einfache Flanellwindel um den Leib und die Füßchen genügt vollständig.

Ist es nun nötig, den Kopf soviel als möglich der freien Luft auszusetzen und ist schon in der Schöpfung durch den Haarwuchs für die Bekleidung desselben vorgesehen, so daß eine eigene Kopfbedeckung überflüssig wird, so darf ich auch eine andere Pflege, nämlich die der Füße, nicht vergessen.

Wie der Kopf in der freien Luft zu sein bestimmt ist, so ist es Zweck der Füße, mit dem Erdboden in Berührung zu kommen. Fehlt jedoch die Fußkultur und sind die Füße einmal verdorben, so braucht es viel, sie wieder in Ordnung zu bringen. Daher muß die Fußpflege schon bei dem Kinde anfangen.

Frisches Wasser, frische Luft sind, wie für den ganzen Körper, so auch für die Füße die Mittel zur Abhärtung. Ganz fehlerhaft ist es, daß heutzutage den Kindern im Kissen schon Strümpfe, ja selbst Schuhe angezogen werden. Wenn Mütter und Erzieherinnen anstatt Abhärtung nur Verweichlichung pflegen, so ist dies nur ein Beweis ihrer eigenen Unwissenheit. Das Kind soll soviel als möglich barfuß sein, mag es sich nun im Zimmer oder im Freien aufhalten. Luft kräftigt die Haut, reine Luft zieht das Blut zur gleichmäßigen Verteilung auf die Oberfläche. Gerade die Füße sollen durch die Luft abgehärtet, ausdauernd und widerstandsfähig gemacht werden.

Mein Nachbar hat ein Mädchen, das, als es kaum noch recht zu laufen vermochte, täglich drei- bis viermal, auch noch öfter, wenn es der Wohnstube entwischen konnte, ins Freie ging und seine helle Freude daran hatte, wenn es im Schnee herumstampfen konnte; holte es dann die Mutter herein, so schrie es nach Leibeskräften, weil man ihm diese glücklichen Augenblicke nicht gönnen wollte. Als dieses Kind noch nicht drei Jahre zählte, wurde es einmal von einer solchen Schneewanderung, die es ohne Kopfbedeckung und nur mit einem recht einfachen Kinderkittelchen angethan, unternommen, durch die Mutter zurückgerufen und bestraft. Ich sah dies zufällig und machte die Mutter aufmerksam, daß das Schneelaufen nicht schade. Die Mutter ließ das Kind nun wacker laufen, und siehe! das Kind gedieh und ist noch kräftig und gesund. Deshalb, ihr Mütter, sorgt, daß ja keine Verweichlichung der Füße eintrete! denn sobald diese Verweichlichung beginnt, nehmen die Füße an Kraft ab, das Blut wird nicht so entschieden nach den unteren Teilen geleitet, weil die reine Luft fehlt, die es anlockt. Es kann also dadurch schon in den ersten Jahren eine Schwäche entstehen, an welcher das Kind sein ganzes Leben lang zu leiden hat. — Es ist unglaublich, was Kinder durch die Abhärtung gewinnen und wieviel sie durch das Gegenteil, durch Verweichlichung, einbüßen.

Jetzt nur noch ein Wort über die Reinlichkeit der Kleider und der Wäsche.

Auf die Hautpflege kommt sehr viel an, daher ist es eine höchst wichtige Pflicht, die Haut rein zu erhalten. Ein besonderes Mittel hierzu ist reinliche Wäsche. Darum wende man auch diesem Gegenstande seine Aufmerksamkeit zu.

Durch schmutzige Wäsche kann die Gesundheit des Kindes gründlich geschädigt werden. Viele Krankheiten entstehen aus Unreinlichkeit, wie Krankheiten durch die Wäsche auch übertragen werden können. Diese Gründe sollen die Mütter und

Erzieherinnen bestimmen, die Wäsche sehr reinlich zu halten und auf ihren Wechsel fleißig zu achten. Bei diesem Wechsel sehe man aber auch darauf, daß die Wäsche gut getrocknet ist.

Noch sei darauf hingewiesen, daß zum Trocknen der Wäsche nicht etwa das Zimmer gewählt werde, wo das Kind seinen Aufenthalt hat. Auch hüte man sich, die Wäsche im Kinderzimmer zu bügeln, namentlich mit Kohlenbügeleisen.

Weil wir gerade beim Kapitel „Reinlichkeit" stehen, bemerke ich noch, daß beschmutzte, verunreinigte Wäsche gleich aus dem Kindszimmer zu entfernen ist. Nasse Windeln im Zimmer zu trocknen, ist bequem, aber höchst ekelhaft und sehr ungesund.

Auch will ich hier noch daran erinnern, daß das Kindszimmer sorgfältig vom Staub zu reinigen ist. Eingeatmeter Staub kann den Kindern große Gefahr bringen, weil er leicht Lungenkrankheiten herbeiführt.

Kinderstube.

Es ist eine bekannte und bemerkenswerte Thatsache, daß kleine Kinder, sobald sie einmal in das Freie gekommen sind und frische, reine Luft eingeatmet haben, mögen sie auch noch auf dem Arme der Mutter sitzen, immer nach der Thüre zeigen, und daß sie, wenn sie das Gehen lernen und sie schon einmal ans geöffnete Fenster gebracht worden sind, immer wieder dem Fenster zustreben und zuklettern, mag draußen auch ein kalter Wind blasen. Dies ist ein Beweis dafür, daß die Kinder, soweit es auf sie ankommt, lieber in der freien, wenn auch kalten Luft sind, als im geschlossenen Zimmer. In die Wohnstube geht ein Kind gewiß nur, wenn es muß.

Das Kind mag hierzu durch verschiedene Gründe veranlaßt sein, welche es selbst nicht kennt. Ganz sicher aber ist

es die frische Luft, die es anzieht und die ihm Wohlbehagen bereitet. Dies gibt uns nun auch einen Wink, wie ein Kinderzimmer sein muß.

Das erste, wichtigste und notwendigste Erfordernis ist, daß in der Kinderstube stets eine gute, gesunde Luft vorhanden sei. Fehlt diese, so werden die Kinder nicht gedeihen, mag man im übrigen auch alle anderen Vorschriften körperlicher Erziehung einhalten.

Wie der Pflanzenwelt außer der guten Luft auch die vollständigste Helle, das Sonnenlicht, notwendig ist — man denke nur an die Graspflanzen hinter dem Hause oder unter den Bäumen! — ebenso erforderlich sind Helle und Sonnenschein für die zarten Pflänzchen im Kinderzimmer, für die Kleinen. Der für die Kinder zum Aufenthalt bestimmte Raum muß trocken und recht hell sein; er muß zudem fleißig gelüftet werden, so daß nur ein unbedeutender Abstand herrscht zwischen der Luft im Freien und jener der Kinderstube, bezw. des Wohnzimmers. Wenn nun die Wände feucht sind und dadurch oder durch irgend eine häusliche Beschäftigung oder auf was immer für eine Weise die Luft verunreinigt wird, was insbesondere durch Trocknen der Wäsche geschieht, so sind dies sehr zu beklagende Uebelstände, denn mit jedem Atemzuge teilt sich dem Kinde Krankheitsstoff mit. Diese Dinge allein schon genügen, dem Gedeihen des Kindes hindernd in den Weg zu treten.

Daß im Winter die Kinderstube geheizt werden muß, ergibt sich wohl von selbst, aber auch da ist es nicht notwendig, daß, wie man fast allgemein glaubt, die Kinderzimmer ganz besonders warm gehalten werden sollen (15° genügen). Liegen die Kinder im Bette, so ist ohnehin für Wärme genügend gesorgt; sind sie außer demselben, so bleiben sie selten ruhig, wenn sie sonst gesund sind, und halten sie sich durch ihre Bewegung in Wärme. — Kinder haben eine eigene Gymnastik,

durch die sie hinwieder eine gewisse Körperpflege bewirken. Wenn sie nicht eben schlafen, befinden sie sich, dem kindlichen Hange zum Schaffen gemäß, immer in voller Thätigkeit.

Ich bitte, laßt im Kindszimmer auch alle Ausräucherung (mit Rauchkerzen, Königsrauch und dergl.) bleiben; macht lieber das Fenster auf! Zugluft ist ja leicht zu vermeiden.

Kinderbett.

Auch dieses ist für die körperliche Erziehung des Kindes von Wichtigkeit, wird aber, wie es im allgemeinen überhaupt an der richtigen Einsicht und Erkenntnis der leiblichen Erziehung gebricht, häufig geringgeachtet.

Wenn Kinder während des Tages schlafen, werden sie in ein Kissen eingehüllt und eingebunden, das zweimal soviel Federn hat, als es haben sollte. Selbst das Kissen wird noch zugebunden, so daß der ganze Leib förmlich in einen Federküraß eingezwängt ist und bloß noch das Gesichtchen an die Luft kommt. Auch die Nachthaube wird dem Kinde nicht abgenommen. Man möchte fast meinen, dieser schwere Bettpanzer diene dazu, daß das Kind ja nicht entkommen könne! Ein derartiges Verfahren ist ganz und gar fehlerhaft!

Ein zu warmes Bett verweichlicht die ganze Natur und macht sie so empfindlich, daß die freie, frische Luft nicht mehr ertragen werden kann. Welche Wärme muß sich da entwickeln, wenn ein Kind in den Federn gleichsam eingemauert ist, indem ja die Wärme nicht entweichen kann, sondern im Kissen bleibt. Kommt dann das Kind aus dieser Verweichlichungsmaschine an die reine, etwas kalte Luft, so muß es sofort von Frösteln befallen werden, und der Katarrh ist fertig. Auf solche Art wird schon im Bette mit seiner unnatürlichen Wärme, in welcher das schlafende Kind kalte Luft einatmet, für einen Katarrh oder für eine Hals- oder Lungen-

entzündung aufs sicherste gesorgt. Auch hier geht es, wie bei den Erwachsenen, die oft am Abend sich gesund zu Bett begeben, während der Nacht aber mit einem Katarrh oder einer Lungenentzündung behaftet werden, die sicher nur von der zu großen Erwärmung und durch das Einatmen der kalten Luft entstanden sind, weil eben zu warm und zu kalt sich gegenseitig ausschließen.

Die Unterlage für das Kinderbett sei nicht weich und nicht von Federn, sondern fest. Wohl aber soll die Decke aus Federn sein, aber ja nicht zu viel derselben enthalten, damit sich nicht zu hohe Wärme entwickle. Die Kinder haben ohnehin junges, kräftiges Blut; es durchströmt rascher den Körper und erzeugt somit mehr Wärme.

Ich habe einer Mutter auf die Frage, wie sie das Kinderbett einrichten soll, den Rat erteilt, sie soll aus gesundem Stroh ihrem Kinde eine Matratze verfertigen, weil das Stroh gut erwärme und nie zu viel Hitze aufnehme; ferner solle sie ein ziemlich weiches Strohpolster zum Kissen und eine Decke mit wenig Federn machen. Die Mutter hat mir später gestanden, daß ihr Kind auf diesem Strohlager viel ruhiger schlafe, weniger aufwache und seit dem Gebrauche desselben auch besser gedeihe.

Besonderes Augenmerk beim Ruhebette des Kindes ist darauf zu richten, daß es keine Vertiefungen habe, weil dadurch das Kind notgedrungen eine krumme Lage annehmen müßte. Schon deshalb sei die Unterlage des Bettes stets etwas fest und ganz gerade. Der Kopf darf nur um so viel höher liegen als der Körper, daß der kleine Raum im Genicke durch das Kopfkissen ausgefüllt wird und das Kind fast gerade im Bette liegen kann. Dabei soll das Kind weder ein zu enges Hemd anhaben, noch sollen die Hemdärmel und der Halskragen geschlossen sein, damit kein Hemmnis geschaffen werde, welches den Blutlauf stört.

Nun werden manche Mütter neugierig sein, was ich zu der Wiege sage. Darauf antworte ich, daß ich froh bin darüber, daß der Wiegen immer weniger werden. Es ist dieses Gerät gar so oft zum Schaden der Kinder mißbraucht worden. Das Wiegen ist für die Kinder ganz und gar unnötig und eine ganz und gar überflüssige Arbeit für die Mütter. Starkes Wiegen ist für die Kinder sogar schädlich. Es ist schon manches Kind in eine gefährliche oder gar in eine tödliche Krankheit heineingewiegt worden. Am meisten beliebt ist jetzt der Korbkinderwagen. Das ist ein luftiges Fuhrwerk, welches die Mütter mit ihren Kleinen gern ins Freie lockt und das lobe ich. Das Hin- und Herfahren zum Einschläfern braucht man nur den Kindern nicht anzugewöhnen.

Kleine Kinder ins Bett von Erwachsenen zu legen, ist sehr zu mißraten. Wenn auch nicht jedes Kind dabei erdrückt wird, wie es schon oft vorgekommen ist, so nützen die Ausdünstungen älterer Personen dem Kinde nie etwas, können ihm aber sehr leicht schaden.

Schlafen und Wachen.

Gewiß erheben die Mütter auch die Frage: „Ist es besser, wenn die Kinder viel schlafen oder wenn sie viel in wachem Zustande sind?"

Ich antworte: Die Pflanzen und die Bäume, welche mehr auf der windstillen Seite sind und nicht gar zu viel von den Stürmen betroffen werden, wachsen und gedeihen am besten. Bäume, der Sturmseite zu sehr ausgesetzt, werden bald verkümmern, werden teilweise schadhaft; zu ihrem richtigen Gedeihen sind aber doch auch linde Luftzüge, Winde und kleine Stürme notwendig, weil dadurch stets frische Luft zugeführt und die verdorbene vertrieben wird.

Aehnlich verhält es sich beim heranwachsenden Kinde. Wir können den Schlaf für das Kind recht gut eine Windstille nennen. Wenn dieses in einem entsprechenden Ruhebett liegt und eine recht gute, frische Luft hat, dann gedeiht es am besten; wird aber das Kind viel gestört in seinem Schlafe und kann es nicht schlafen, so teilt es das Schicksal der vom Winde stark heimgesuchten Pflanzen und Bäume.

Kinder, die nicht schlafen können, sind entweder krank oder es fehlt ihnen die richtige Pflege. Bedenkt man, wie armselig das Kind zur Welt kam, und überlegt man, was aus dem Kinde, leiblich betrachtet, werden soll, so leuchtet es doch von selbst ein, daß nur ein wohlgepflegtes und seinen Schlummer ruhig genießendes Kind gedeihen kann; denn bloß bei richtiger Pflege, guter Nahrung und gesundem Schlafe wird sich ein jeder Körperteil gut entwickeln. Mögen die Mütter also nicht übersehen, daß die Kinder ordentlich ins Bett gelegt, schön in die Länge gestreckt werden, damit jeder Körperteil die passende Lage erhalte, daß ferner das Kind nicht gestört werde und im Schlafe stets nur die reinste und beste Luft einatme. Wäre letzteres nicht der Fall, sei es, indem das Schlafzimmer an Feuchtigkeit leidet, oder Gegenstände sich darin befinden, die einen starken Geruch ausströmen, so würde das Kind die ganze Schlafenszeit hindurch gesundheitsschädliche Stoffe einatmen, welche sich dem Blute mitteilen und leicht genug zu nachteiligen Folgen führen würden. Das Kind kann entweder von einer sein Leben bedrohenden Krankheit befallen werden oder, sollte auch gerade das nicht der Fall sein, mindestens durch sein krankhaftes Aussehen den Beweis liefern, daß ihm etwas fehle, daß es mit seiner Gesundheit nicht gut stehe. Solchergestalt wird schon in der Kindheit das Blut durch schlechte, ungesunde Stoffe verdorben, die, im Blute bleibend, einer vollständig glücklichen Entwickelung der ganzen Natur Eintrag thun müssen.

Von Wichtigkeit ist es auch, daß das Kind nicht etwa durch Personen, welche am Schlafzimmer vorbeigehen, geweckt werde; denn ein plötzliches Aufwachen verursacht Schrecken oder nervöse Erregtheit und kann sich zur Grundlage späterer krampfhafter Zustände ausgestalten.

Es ist also eine schwerwiegende Pflicht aller Mütter und Pflegerinnen, darauf obacht zu geben, daß die Kinder — ich wiederhole es mit allem Nachdruck — eine gute Lage im Bette einnehmen, eine recht gesunde Luft während des Schlafes atmen und im Schlafe ungestört sind. Man merke sich, daß ein schläfriges Kind nicht vom Schlafe abgehalten werden darf, und ebenso, daß ein Kind, weil es etwa nach der Mutter Meinung zu lange schläft, unter keinen Umständen geweckt werden soll. Lasset die Kleinen schlafen, störet sie nicht, wenn sie im Schlafe lächeln und süß träumen. Ein schöner Volksglaube erzählt, daß ein im Schlafe lächelndes Kind mit den Engeln spiele. Weckt daher eure Kleinen nicht auf, lasset sie schlafen! Dann wird es auch an gutem Gedeihen nicht fehlen und solche Kinder werden ihren Eltern ein Quell laut'rer Freude werden.

Jetzt muß ich noch ein Wort über das Einschläfern sagen. Was haben doch manche Mütter und Kindsmädchen für eine Heidenarbeit mit diesem Einschläfern!! Das ist aber eine Plage, die sie sich selber aufgeladen haben. Es hat mir ein Herr erzählt, daß er und seine Frau bei ihren fünf Kindern gar nie eine halbe Stunde nächtliche Unruhe hatten und daß gar nie ein Kind zum Einschläfern herumgetragen worden oder gehätschelt worden sei. Das ganze Kunststück — sagte er — bestehe darin, daß man diese Tragerei, Schaukelei und Singerei den Kindern nicht angewöhne und daß man sie an eine bestimmte Ordnung gewöhne. Unsere Kinder — sagte er — bekamen untertags alle zwei Stunden regelmäßig ihre Nahrnng, nachts aber nur einmal nach vier Stunden, später gar nichts. Fing so ein kleiner Herzkäfer das Schreien an,

während nicht Zeit zur Tafel war, so wurde einfach nachgesehen, ob im Bettlein kein Unglück passiert sei. War alles wieder in Ordnung, so ließ man das Kindlein einfach schreien. Es hat immer aufgehört, wenn es einige Minuten musiziert hatte. Man glaubt gar nicht — sagte der Herr — wie leicht die Kinder an Ordnung gewöhnt werden können. Unsere Kinder schliefen regelmäßig anderthalb Stunden. Dann wachten sie auf, wurden frisch gebettet, dann wurde mit ihnen geplaudert und gescherzt. Nach einer halben Stunde begann die Fütterung, dann schliefen die Kinder wieder ein. Daß wir so wenig gestört wurden — erzählte der Herr — daran ist auch schuld, daß wir den Hauptruhestörer nie ins Haus gelassen haben, nämlich den Schnuller (Zulp, Lutscher, Nuller), auch keinen Gummizapfen. All dieses Zeug ist unnötig und bringt vielen Schaden. Fällt so ein Zapfen dem verwöhnten Kinde aus dem Mund, so wacht es allemal wieder auf. Der Schnuller ist ein ungesundes, oft sehr unappetitliches Möbel. Der Gummi- oder Guttapercha-Pfropf ist ebenfalls ganz unnötig und es bringt das unaufhörtliche Saugen jedenfalls zu viel Speichel und zu viel Luft in den Magen. (Ist ein Kind wirklich unwohl und kann es deshalb nicht schlafen, so gebe man ihm mit einem Handtuche einen Wickel um den Leib oder tauche es einen Augenblick ins kalte Wasser.)

Weil so sehr viele Mütter das Schreien ihres kleinen Kindes gar nicht anhören können, gebe ich noch zu bedenken, daß das Schreien die einzige Arbeit und das einzige Vergnügen der kleinen Kinder ist. Sie schreien nicht immer aus Schmerz, sondern es ist ihnen das Schreien angeboren, damit sie dadurch ihre Lungen stärken, das Blut in Bewegung bringen, die Verdauung befördern, sich etwas müde machen, damit sie wieder besser ruhen können. Wenn die Kinder aus Schmerz schreien, so sind sehr oft die Mütter selber daran schuld, weil sie keine Ordnung einhalten in der Nahrung des Kindes und

weil sie das Kind überfüttern, ihm zu viel Nahrung geben oder eine unverdauliche Speise.

Was soll ich aber zu jenen Müttern sagen, welche ihren Kindern Mohnthee (Absud von Mohnsamen) geben oder welche den Schnuller in Schnaps eintauchen, damit die Kinder recht lange schlafen? Das kann nur aus grenzenloser Dummheit oder aus fluchwürdiger Habsucht geschehen, oder man müßte annehmen, daß eine solche Mutter ihr Kind absichtlich ermorden wolle. Mohn und Schnaps und ähnliche Betäubungsmittel sind reines, starkes Gift für das Kind. Wer wird denn seinem Kinde Gift geben? Man möchte oft dem Kindlein einer solchen Rabenmutter wünschen, daß es von dem Gifte bald getötet würde. Aber solche unglücklichen Kinder werden von diesen Sachen oft nur blöde gemacht und leben dann fort in bedauerungswürdiger, bejammernswerter Weise. O was wird eine solche Mutter einst für eine Verantwortung haben! Kann man denn wirklich so dumm und so gewissenlos und so leichtsinnig sein? Wenn man dann so einem Weibsleut — den süßen Namen „Mutter" verdient sie nicht — Vorstellungen macht, dann wird sie bös und sagt: „Hören Sie doch auf mit Ihrem Geschwätz; andere machen es auch so wie ich." Da kann man nichts mehr sagen, als: „Nun, so fahrt halt so fort; ihr müßt es doch nur selbst an euren Nachkommen büßen."

Ernährung der Neugebornen.

Wenn man ein neugebornes Kindlein in seiner ganzen Armseligkeit, Hilflosigkeit und Hilfsbedürftigkeit genau betrachtet und an sich die Frage stellt: Was soll aus diesem Kinde werden? — dann lautet die Antwort: Dieser kleine, armselige Körper soll groß, stark und ausdauernd werden, daß er gegen alle möglichen Stürme des späteren Lebens widerstandsfähig und kampftüchtig wird.

In diesem armseligen Bau ist aber auch eine Seele, ein Geist, dem durch die drei ihm anerschaffenen Vorzüge: Verstand, Vernunft und freier Wille, die Ebenbildlichkeit Gottes innewohnt. Wie sich nun der kleine Körper allmählich seiner Entwickelung nähert, so soll auch der Geist entwickelt und gebildet werden, damit er im Vereine mit dem Körper der gemeinschaftlichen Lebensaufgabe gewachsen sei und mit der Lösung dieser Lebensaufgabe sich ein menschenwürdiges Dasein und im Jenseits ein ewiges Glück sichert.

Will ich ein Haus bauen, so stelle ich an mich die Frage: Welches Material muß ich nehmen, damit das Haus ein gutes werde? Aehnlich müssen sich auch die Eltern fragen: Welche Nahrung, welche Speisen und Getränke müssen wir unseren Kleinen geben, damit der in ihnen lebende Geist einen guten Wohnort erhält? Denn Speise und Trank sind unstreitig Baumaterialien des Körpers. Aber noch eine andere Frage muß man sich stellen: Was darf man dem Kinde nicht geben, um seinen Körper vor Verkümmerung zu bewahren und sein Wachstum zu fördern? Bei Beantwortung dieser Frage sage ich den Müttern vor allem: „Vergeßt nicht, daß die Kinder Kleinode sind, euch vom unendlichen Schöpfer anvertraut, die ihr in Seinem Namen und Auftrage erziehen sollt, und daß, wenn ihr diesen erhabenen Auftrag würdig vollführt, euch der Lohn nicht ausbleiben wird. Seid ihr aber nachlässig und gleichgültig, seid ihr schlechte Baumeister, dann dürft ihr auch der Ueberzeugung leben, daß euch die Strafe gewiß treffen wird, denn Gott ist gerecht."

Ich wünsche nur, daß alle Mütter, die so ein himmlisches Kleinod besitzen, vor mir stünden; es würde mich recht freuen, wenn ich zu jeder sagen könnte: Diese und jene Speisen müßt ihr euren Kindern geben, diese und jene Getränke sind die richtigen; ich würde ihnen dann jene Speisen und Getränke nennen, von denen ich sagen müßte, daß ihre Verab-

reichung nachteilig sei und daß die Eltern, welche dieselben dennoch ihren Kindern geben, sich die Vorwürfe der letzteren und die Züchtigung des Himmels zuziehen werden.

Weil ich nun diese Warnung und Mahnung nicht mündlich erteilen kann, so will ich meine Gedanken in dieser Hinsicht einfach und in praktischer Gestalt hier niederschreiben.

Da die Kinder bei der Geburt so klein und armselig sind, hat der gütige Schöpfer durch ein Naturgesetz die Nährweise derselben bestimmt und geregelt. Wenn nun der Schöpfer durch ein Naturgesetz diesen Gegenstand regelt, so muß dieses Gesetz den Müttern geradeso wichtig sein, als würde Gott selbst zu ihnen sprechen: „So und nicht anders sollt ihr Meine Kleinode nähren."

Dieses Naturgesetz ist jedoch nicht nur dem Menschen, sondern auch den Tieren anerschaffen, und diese lehren uns, indem das Muttertier allein sein Junges aufzieht und nicht durch ein anderes aufziehen läßt, daß die Menschen dieses Gesetz nicht verachten dürfen durch ein der Natur entfremdetes Handeln. Weil nun dieses Naturgesetz jeder Mutter anerschaffen ist und dasselbe in ihrem Gefühle liegt, so darf sie überzeugt sein, daß sie es befolgen kann. Glaubt sie jedoch, nicht im stande zu sein, ihr Kind nach diesem Naturgesetze aufzubringen, so liegt dies nicht darin, daß ihr dieses Naturgesetz etwa in mangelhafter Weise anerschaffen, da ja die Natur nichts Unvollständiges schafft, sondern lediglich darin, daß der Mangel in ihr selbst, in ihrer Erziehung oder Ernährung oder sonstwo liegt; ja es gibt Mütter, welche fürchten, sie könnten bei der von der Natur verlangten Aufbringung ihres Säuglings ihre körperliche Schönheit einbüßen und ihrem Gatten gegenüber an Gefallen verlieren! Für letztere schreibe ich nicht, es wäre um jedes Wort schade!

Jedes menschliche Wesen weiß, was es zur Erhaltung seiner Gesundheit an Speise und Trank genießen muß. Die

Mütter nun sollen sich vollkommen darüber klar sein, was sie ihrem Kinde verabreichen dürfen. Und deshalb sollen sie nicht das ihnen angeborne Naturgesetz vergessen und außer acht lassen. Nur durch die gewissenhafte Befolgung desselben erhält das Kind die von Gott gewollte Nahrung, auf der allein der erste Segen ruht. Daraus erhellt, daß eine unterschobene Mutter, eine Amme, die natürliche Mutter niemals vollständig ersetzen kann. Daraus ergibt sich, daß jenes Naturgesetz an dem dir anvertrauten Kinde nicht durch eine fremde Person erfüllt werden soll.

So mannigfach die Formen und Zeichnungen des menschlichen Antlitzes sind, ebenso verschieden sind die inneren Veranlagungen des Menschen. Es hat beispielsweise jeder Mensch seine eigenen Gebrechen, seine ihn kennzeichnenden Licht- und Schattenseiten im Charakter, welche sein ganzes Wesen durchdringen und beherrschen. Diese bedeutsame, hochwichtige Thatsache verlangt, daß eine Mutter ihr Kind selbst nähre und sich keiner Amme bediene, will sie anders, daß ihr Kind ihr gleich werden soll.

Vielleicht entgegnen mir viele Mütter: Ich kann dieser Pflicht nicht nachkommen, ich bin zu schwach, zu gebrechlich, zu ungesund. Und da stelle ich erst nochmals die Frage: Bist du nicht vielleicht gerade selbst die Ursache, daß du so bist? ist vielleicht dein eigener Körper nicht gut genährt infolge einer schlechten Zufuhr von Speisen und Getränken?

Keiner, der ein Gebot des Herrn mißachtet oder ein Naturgesetz nicht erfüllt, geht ungestraft davon. Jede Mutter soll sich also warnen lassen, daß auch sie von der Strafe nicht verschont bleibt, wenn sie dem von Gott vorgeschriebenen Naturgesetze nicht nachkommt; ja, diese Strafe trifft nicht nur häufig den Körper der Mutter selbst, sondern auch ihr Kind, oder oft auch beide zusammen. Wie viele Krankheiten und Gebrechen entstehen nicht dadurch, daß man das Naturgesetz der

Selbstnährung des Kindes umgeht! Wir können dies bei den Tieren schon beobachten. Sind diese durch irgend einen Grund gehindert, ihre Jungen selbst aufzubringen, so sind die künstlich aufgezogenen Nachkömmlinge meist elende, schwache Geschöpfe. Ist dies nicht ein sprechender Beweis für das Gesagte?

Wenn aber, wie es ja auch bei den Tieren ausnahmsweise geschieht, eine Mutter durch einen nicht selbst verschuldeten, körperlichen Fehler wirklich verhindert sein sollte, dem Naturgesetze der natürlichen Aufbringung ihres Kindes gerecht zu werden, oder wenn gar die Mutter durch den Tod hinweggerafft werden sollte, so muß natürlich für die Ernährung des Säuglings auf andere Weise gesorgt werden, sei es durch Wahl einer Amme oder durch künstliche Nährweise. Die Verwendung einer Amme ist ein so hochwichtiger Gegenstand, daß er näher erörtert werden muß. Ich gebe daher folgendes zu erwägen:

Vor allem sei die Amme noch jugendlich, geistig und körperlich vollkommen gesund, habe niemals an einer schweren Krankheit gelitten, deren Folgen sie etwa noch trägt; sie soll nie einer Leidenschaft ergeben gewesen sein, nie ein unglückliches Leben geführt haben: sie soll mithin einen tugendhaften Charakter besitzen. Man darf nie vergessen, damit ich es nochmals sage, daß man zum Baue eines guten Hauses nur gutes, tadelloses Material verwenden kann; sind auch nur wenige schlechte Bausteine darunter, so bleibt dem Hause ein Makel, der sich früher oder später irgendwie rächt. Noch viel sorgsamer soll man zu Werke gehen, wenn man bei einem Kinde die Wohnung des Geistes, seinen Körper, mittelst der Nahrung aufbaut. Es liegt eine tiefe Wahrheit in dem Sprichworte, welches von einem Menschen sagt, er habe diese und jene Eigenschaft schon von der Mutter geerbt. Gewiß, der Keim zu Tugenden wie zu den schwersten sittlichen Gebrechen kann durch die natürliche Nahrung Eingang in das Kind finden, ebenso

wie alle möglichen Krankheitsstoffe sich dem Säuglinge auf jenem Wege mitteilen können. Ist aber einmal der Keim gelegt, so bleiben die Wirkungen nicht aus, mögen auch Jahre darüber vergehen. Und dies gilt für das Böse wie für das Gute, für Körperliches und Seelisches. Wie leicht wird in körperlicher Hinsicht Schwindsucht, die Anlage zu Krämpfen jeder Art, in Bezug auf die Seele die Neigung zu Lastern übertragen; man möchte fast sagen, daß das Böse und Nachteilige sich noch schneller und leichter fortpflanze als das Gegenteil, einem Samen gleich, der mit der Zeit Unkraut hervorbringt. Würde ich also um Rat gefragt werden, ob eine Amme oder künstliche Ernährung mittelst natürlicher Nährmittel gewählt werden soll, so würde ich antworten: Die letztere Art der Aufbringung reicht vollkommen hin, wenn man vorsichtig verfährt. Unstreitig hat man dabei die größere Gewißheit, daß dem Kinde nichts Nachteiliges zukommt. Auf alle Fälle aber darf man, wenn eine Amme nicht zu umgehen ist, es niemals unterlassen, einen gewissenhaften Arzt zu Rate zu ziehen. Auch soll man nie außer acht lassen, bei vertrauenswürdigen Personen über das Vorleben der betreffenden Amme eingehende Umfrage zu halten.

Will oder kann man sich nun eine Amme nicht beschaffen, so muß man an die künstliche Ernährung des Kindes denken. Da gibt es mehrere Mittel, welche als Nothelfer von Aerzten und Laien angeraten und empfohlen werden. Ich will einige derselben aufzählen, die mit gutem Erfolge und ohne Schaden für das Wohl des Kindes gebraucht werden können, obschon sie selbstverständlich nicht vollständig das bieten, was die Mutter selbst bieten würde.

Einer schwerkranken Mutter gab ich den Rat, sie solle ihrem Kindlein täglich sechs- bis achtmal, das heißt: alle zwei Stunden mit Ausnahme der Nachtzeit, eine kleine Portion, etwa drei bis vier Löffel voll Eichelkaffee, verabreichen. Der-

selbe ist gar nicht teuer und in jeder Apotheke erhältlich. Er soll mit strudelndem Wasser aufgegossen werden, oder man kann ihn auch ganz kurze Zeit sieden, worauf man ihn abgießt und mit Milch, wie man sonst den Kaffee bereitet, trinken läßt. Solchen Kaffee soll man täglich geben. Ein ganzes Jahr lang hat jene Mutter ihrem Kinde nichts anderes als diese Nahrung gereicht und das Kind gedieh, wurde kräftig und war gesund. Später gewöhnte man es an andere Kost, und auch diese ertrug es ganz gut. Malzkaffee kann jede Mutter machen; derselbe wird wie der Eichelkaffee zubereitet. Auch dieses Ersatzmittel ist für das Kind ausreichend und kann in der schon mitgeteilten Weise gegeben werden.

Endlich nenne ich noch ein drittes Mittel, welches ein Arzt bei seinen Kindern anwendete. Derselbe gab ihnen nach je zwei bis drei Stunden Kuhmilch, gemischt mit ein Drittel Wasser. Reine Kuhmilch ist weniger zu empfehlen. Auf jeden Fall koche man die Milch vor dem Genusse ab, um etwaige vorhandene Krankheitsstoffe zu zerstören. Statt des Wassers kann man auch Gersten-, Hafer- oder Griesschleim beimischen, was wesentlich zur Verdauung im kleinen Magen beiträgt. Die Milch gebe man mittelst der bekannten Saugflaschen, deren Reinhaltung dringend zu empfehlen ist. Doch hüte man sich, die Saugflaschen mit Bleischrot zu reinigen, wie dies häufig vorkommt, weil sonst Arsenikvergiftung entstehen kann; am besten reinigt man sie mit weißem Sand oder auch mit Kochsalz und Wasser.

Kinder-Sterblichkeit.

Es ist ganz schrecklich, wie viele kleine Kinder sterben, namentlich im ersten Lebensjahre. Ich will nun über diese traurige Erscheinung einiges sagen, vielleicht rette ich dem einen oder dem andern der armen Würmlein dadurch das Leben.

Es hat mir einmal ein Herr erzählt, daß er bei einem Landpfarrer auf Besuch war. Da kam ein Brautpaar daher und der Herr Pfarrer mußte das Brautexamen halten. „Ich will Ihnen unterdessen — sagte er — ein interessantes Buch geben." Dabei reichte er mir ein dickes Buch. Als ich es aufschlug, sah ich, daß es das Sterbefall-Register der Pfarrei war. Ich wußte anfangs nicht, warum mir der Herr Pfarrer dieses Buch in die Hand spielte. Doch fing ich an, darin zu blättern und dabei fiel mir bald auf, daß in dem Buche eine Menge von Kindsleichen verzeichnet stand, meistens Kinder unter einem Jahr. Die Sache interessierte mich nun sehr und ich blätterte weiter und fing schließlich von vorne das Zählen an. Als endlich der Herr Pfarrer wieder kam, fragte er: „Nun wie haben Sie sich unterhalten?" Ich sagte darauf: „Das Buch ist interessant, aber es hat mich sehr traurig gestimmt." „Wie es auch mich immer sehr traurig stimmt — versetzte der Herr Pfarrer. Helfen Sie mir doch die Ursachen dieser großen Kindersterblichkeit aufsuchen. Es ist ja schrecklich, es sterben durchschnittlich von 100 Kindern 70 weg." „Das will ich gerne thun, so weit es mir möglich ist — sagte der Herr darauf. Ich kenne die Zustände in Ihrer Pfarrei besser, als Sie dieselben in vier Monaten kennen lernen konnten. Vielleicht bringen wir einige Ursachen der großen Kindersterblichkeit zu Tag......" „Gegen die ich dann — fiel der Pfarrer ein — ganz gehörig auftreten werde."

„Ich unterscheide — sagte der Herr — zwischen Kindern, welche den Totenschein schon mit auf die Welt bringen, und Kindern, welche gesund zur Welt kommen und dann erst krank gemacht werden. Gar viele Kinder bekommen schon vor der Geburt den Keim zum frühen Tod. Die Ursachen hiervon lassen sich bloß kurz andeuten.

„Gar viele Eheleute haben gar keinen Begriff von der Heiligkeit der Ehe. Wer keine Ziffer schreiben kann, wie

könnte denn der ein Buchhalter sein in einem großen Geschäfte? Gerade so wenig kann jemand einen Begriff haben von der hohen Bedeutung des christlichen Ehestandes, welcher eigentlich die Summe von tausend einzelnen heiligen Ziffern, die Summe von allen christlichen Tugenden ist: wenn er die christlichen Tugenden kaum dem Namen nach kennt. Gar viele Eheleute wohnen beisammen wie unvernünftige Tiere, und raufen sich ab um jeden Knochen wie bissige Hunde. Wo nur Eigennutz und Habsucht und Genußsucht herrscht: da ist keine gute Ehe möglich. Wo aber der Stamm nichts nutz ist, wie können da die Zweige kräftig und gesund sein? Die große Kinder-Sterblichkeit wird erst aufhören, wenn die Ehen besser vorbereitet und in heiligerer Absicht geschlossen werden; wenn in das Heiraten wieder mehr Verstand und Vernunft und mehr christliche Grundsätze hineinkommen.

„Viele Kinder erhalten schon vor der Geburt den Todesstoß durch ihre Väter. Mancher betrunkene Mann hat durch die Roheit, mit der er seine gesegnete Frau mißhandelt, dem Kinde den Lebensfaden abgerissen. Er braucht sie gar nicht blau zu schlagen, es reicht schon der Verdruß, der Zorn, oder die Angst und die Furcht der Mutter hin, um die richtige Entwickelung des Kindes zu vernichten. O, wieviel Unheil richtet in dieser Beziehung das übertriebene Wirtshausleben der Männer an!"

„Viele Kinder — sprach jetzt der Pfarrer — bringen schon den Todeskeim mit auf die Welt, weil ihnen ihre Mutter diesen selber eingeimpft hat. Wie thöricht benehmen sich viele Mütter! In mancher Gegend wird manches Kind durch Aberglauben, durch die dumme Furcht der Mutter vor Hexen und Gespenstern um seine Lebenskraft gebracht. Andere Mütter schaden ihren Kindern durch Unmäßigkeit, durch unsinnige Gelüste, durch Trägheit und durch andere Todsünden. Die Todsünden rauben nicht bloß der Seele das übernatürliche Leben, nein,

sie töten auch die Leiber der Menschen und namentlich die Kinder sündhafter Eltern."

„Das ist buchstäblich richtig — bestätigte der Gast. — Ich erinnere Sie nur an das Unheil, welches der Kaffee und der Schnaps anrichtet. Da sitzt so eine Frau müßig herum und dann fehlt ihr alle Minuten etwas anderes. Dann wird allemal wieder Kaffee gemacht. Mit dem Kaffee verdirbt sie sich den Appetit, wird schlecht genährt und das arme Kind muß es entgelten. Es kommt kraftlos auf die Welt und stirbt nach etlichen Wochen. Noch schlimmer ist es, wenn der Mutter alle Augenblicke „übel" wird und sie dann gegen die Ueblig-keit so und so oft Schnaps trinkt, oder diesen und jenen Likör, oder Thee mit Arrak. In manchen Gegenden trinken die Frauen viel solches Zeug. Da braucht man sich dann nicht zu wundern, wenn die Kinder fast alle sterben.

„Nun muß ich aber noch etwas erwähnen — sagte der Fremde. Manche Frau (namentlich gibt es unter den Bäue-rinnen solche) tötet ihr Kind durch unvernünftiges Arbeiten. So eine Frau will niemand bezahlen, will alle Arbeit selber thun und denkt gar nicht, daß sie ihrem Kinde alle Vorsicht und Aufmerksamkeit schuldig ist. Da gibt es nun einzelne Arbeiten, die schon gar vielen Kindern, aber auch ihren Müttern das Leben kosteten, und — was das Schlimmste ist — nie-mand denkt an die Ursache. Da ist z. B. in der hiesigen Gegend der Brauch, daß die Frauenspersonen das Gras in den sogenannten Grastüchern heimtragen. Es wird ein großes Tuch auf den Acker gelegt, dann wird ein großer Haufen Gras darauf geschichtet; dann kommt oben wieder ein Tuch, dann werden die zwei Tücher fest zusammengebunden. Nun muß die Person diesen großen, schweren Bündel vom Boden auf ihren Rücken bringen. Ein Arzt hat mir gesagt, daß diese Grastücher ganz unglaublich viele Weibspersonen um Gesund-heit und Leben bringen, namentlich aber viele Mütter, die so

ungeschickt sind, sich damit zu prahlen, daß sie so große Grasbürden heimschleppen können. Es gibt wirklich unglaublich viele Frauen, welche nicht denken und nicht vorsichtig sind; welche die schwersten Stücke heben, schwere Schubläden aufreißen, große Häfen und Geschirre hin- und hertragen, sich leichtsinnig strecken, über Stiegen springen usw.: so daß man sich über die vielen kranken Kinder und über die vielen Kindsleichen gar nicht zu wundern braucht.

„Von denjenigen Kindern, welche gesund auf die Welt kommen, werden viele ins Grab gebracht durch das, was man blinde Affenliebe heißt. Wie viele Kinder — sagte der Herr — zu Tod gefüttert werden, das möchte ich nicht wissen. Wie viele Kinderleben hat schon das sogenannte Kindsmus gekostet, weil es zu dick und zu stark bereitet, oder weil den Kindern zu oft und zu viel davon gegeben wurde."

„Und nun — erzählte mir der betreffende Herr — haben ich und der Herr Pfarrer alle die Sachen durchbesprochen, die Sie in Ihren Büchern und Vorträgen schon so oft erklärt haben: über Nahrung, Kleidung, Luft usw., und schließlich haben wir uns — nach Besprechung der herrschenden Zustände — gar noch darüber gewundert, daß nicht noch mehr Kinder sterben, als dies laut Sterberegister der Fall ist."

„Wenn ich in einen fremden Ort komme — setzte der Herr noch bei — dann gehe ich gerne auf den Gottesacker und suche die Kindergräber. Dann weiß ich so ziemlich, wie es in der betreffenden Gemeinde steht mit dem wahren, lebendigen, praktischen Christentume."

Und der Mann hat recht — füge ich bei — „an den Früchten werdet ihr sie erkennen". Liegen in einer Gemeinde zu viele Früchte der Ehen auf dem Gottesacker: dann taugen die Ehen nichts, dann taugen die Familien nichts, dann taugt die ganze Gemeinde nichts.

Es wäre über das Kapitel „Kinder-Sterblichkeit" noch gar

viel zu sagen, aber es ist ja mein ganzes Buch hier nichts anderes als ein Rezept gegen die Kinder-Sterblichkeit. Mögen doch recht viele Mütter dieses Büchlein recht oft lesen, überdenken, beherzigen und befolgen, dann werden nicht bloß die Sterbefallregister kleiner werden, sondern auch die Namensverzeichnisse in den Armenhäusern, in den Spitälern, in den Irren-Anstalten und in Zuchthäusern. Gott gebe es!

Zweite Periode.

Vom Zahnen bis zur Schulpflicht.

Das Zahnen.

Betrachtet man ein neugebornes Kindlein in allen Teilen des kleinen Körpers, so sind diese, jedes für sich genommen, wohl recht geformt, aber in einem noch sehr schwachen Zustande, welcher den ganzen Körper berührt und erst allmählich durch richtige Nahrung und angemessene Pflege gehoben werden kann.

Diese Zeit allgemeiner Schwäche dauert etwa die vier ersten Lebensmonate hindurch. Die Mütter und Pflegerinnen sollen dies wohl beherzigen und daher während dieser Zeit alles thun, was der Natur des Kindes förderlich ist, sowohl bezüglich der Nahrung, als auch bezüglich der Pflege, damit ja kein Körperteil in der Entwickelung zurückbleibe, verkümmere oder gar unbrauchbar werde.

Sind die vier Monate vorüber, so erscheinen gewöhnlich die ersten Zähne. Gesunde, kräftige Kinder greift der Zahndurchbruch nicht besonders an, die schwächlichen und armseligen Geschöpfchen aber, oder Kinder, welche weder gute

Kost noch Warte hatten, machen schon beim Zahnen eine förmliche Krankheit durch. Namentlich werden sie leicht von Mundkrankheiten befallen. Man muß daher zahnende Kinder sehr reinlich halten, indem man ihnen, so oft sie Nahrung zu sich genommen, den Mund mit einem in kaltes Wasser getauchten, reinen Linnenflecken säubert, damit sich an der Zunge, am Gaumen und Kiefer keine Säuren ansetzen, die sehr leicht zu Mundkrankheiten führen. Täglich soll das Kind durch ein kaltes Bad gekräftigt werden; die Kleidung liege nur locker am Leibe, damit die frische Luft, in welche man das Kind fleißig bringen muß, die Hautthätigkeit fördert. Daß der Nahrung entsprechendes Augenmerk zugewandt werden muß, versteht sich von selbst. Es sei hier vor dem so verwerflichen Gebrauch des Schnullens mit Nachdruck gewarnt, denn gerade diese Unsitte ist der Entstehung von Mundkrankheiten äußerst günstig.

Die Periode des Zahnens bringe das Kind vorherrschend schlafend zu. Je besser das Kleine schlafen kann, desto besser wird es auch gedeihen.

Knochenbildung.

Wenn ein Haus fest und ausdauernd dastehen soll, müssen vor allem die Pfeiler, wenn sie gemauert sind, fest sein, auch die Balken müssen gutes Holz haben, dürfen nicht zu schwach sein, sonst wird das Haus nicht fest sein und nicht widerstandsfähig bleiben gegen die möglichen Stürme, die auf dasselbe eindringen. Gerade so ist es auch beim menschlichen Körper. Was die Pfeiler und die Balken bei einem Hause, das sind die Knochen im menschlichen Körper. Wie sich die Knochen bilden aus dem Blute, wie der ganze Körper, so muß die Natur eine Nahrung bekommen, durch welche sie auch die Stoffe bekommt, die zur Bildung der Knochen notwendig

sind. Es muß aber auch die Natur eine gesunde und kräftige sein, damit sie das Notwendige für die Knochen aus der Kost ausscheiden kann. Es kann ja auch die kräftigste und beste Kost genossen werden und das Geschöpf kann mehr oder weniger im Siechtum sein. Deshalb ist nichts notwendiger, als eine vernünftige Abhärtung des Körpers; denn ein gekräftigter Körper scheidet am sichersten aus der Kost das Brauchbare und Notwendige aus; und wenn tausend und tausend so arme Geschöpfe heranwachsen, als ob sie nur halbe Knochen hätten, so ist entweder die erste Ursache die Nahrung selbst, oder der sinnliche, verweichlichte, verkümmerte Körper, welcher aus der Nahrung das Gute nicht auszuscheiden vermag. Ich bin der vollsten Ueberzeugung, daß die Kinder, die nach der Anleitung der Wasserkur herangezogen werden und die von mir empfohlene Kost bekommen, ganz sicher auch ihre festen Knochen durch die gewöhnliche einfache Kost erhalten. Leider aber haben die Kinder oft ein so morsches Knochengerippe, an dem die Eltern die erste Schuld tragen; aber auch diese werden mit der Zeit durch Abhärtung und eine bessere Kost nach und nach bessere Knochen bekommen. — Allerdings gibt es auch besondere Mittel, wie für einen Kranken eine Medizin, durch die der Knochenbau unterstützt werden kann. Ich habe sehr häufig Versuche gemacht, bei der Aufzucht der Haustiere außerordentliche Mittel neben dem guten Futter zu geben und habe mich recht oft überzeugt, daß solche Mittel oft recht günstig wirken. Aber auch bei diesen Mitteln ist wiederum notwendig, daß nebenbei die Natur recht abgehärtet werde, sonst werden auch diese besonderen Zugaben ohne Erfolg angewendet werden. — Ich habe in meinen Büchern das Knochenpulver empfohlen und empfehle es auch bei der Aufzucht der Kinder, aber immer nur in ganz kleinen Portionen, als eine kleine Zugabe zu einer gutgewählten Nahrung. Wenn man den Kindern täglich einmal, höchstens zweimal im Tage, eine kleine

Messerspitze voll oder soviel, wie eine kleine Prise aus der Schnupftabaksdose ist, in zwei Löffel Milch oder Zuckerwasser gibt, so hat diese kleine Gabe eine herrliche Wirkung. Mehr ist nicht notwendig, weil viel auf einmal von der Natur nicht verwendet werden kann. Dieses Knochenpulver kann man auch selbst bereiten (ist in ‚Meiner Wasserkur' genau beschrieben). — Ein zweites Mittel ist eine ganz kleine Dosis Kreidenmehl und ein drittes, wenn man Kindern von Zeit zu Zeit eine Woche lang täglich zweimal einen kleinen Löffel Thee von Eichenrinde gibt. Diese Mittel sind schuldlos, können recht gut wirken, sie werden aber einem verweichlichten, durch verkehrte Kost versinnlichten Kinde nicht aufhelfen, weil dasselbe diese Artikel nicht verarbeiten kann, wie ja aus einem solchen Kinde auch die beste Kost unausgenützt fortgeht.

Schonung und Uebung der Sinne.

Wenn Schulkinder aus der ersten Klasse in die zweite übergehen, so fühlen sie sich glücklich in dem Bewußtsein, schon eine Klasse hinter sich zu haben und vorangekommen zu sein. Ganz ähnlich geht es mit den kleinen Kindern. Haben sie erst ein paar Zähnchen, so gilt dies als Beweis, daß das Kind in allen seinen Körperteilen Fortschritte gemacht habe.

Ein gesundes, gut genährtes und wohlgepflegtes Kind will nicht mehr soviele Zeit in seinem Bettchen zubringen; es will zeitweilig schon auf den Armen seiner Mutter ruhen; es kennt schon recht gut seine eigene Mutter oder die nächsten Pflegerinnen. Es ist der Zeitpunkt eingetreten, wo sich die Sinne kräftig regen und ebenfalls nach Entwickelung streben. Die Augen sind beschäftigt, nach allem zu schauen, was nah und fern ist; das Ohr kehrt sich nach der Seite, wo ein Geräusch entsteht; die Händchen strecken sich tastend aus, der Ge-

schmacks- und Geruchssinn ist ohnehin bei kleinen Kindern fast seit ihrer Geburt schon thätig.

Was hat nun eine gewissenhafte Mutter zu thun, damit eine gedeihliche Entwickelung der Sinne stattfindet?

Der menschliche Körper ist aus allen erschaffenen sichtbaren Dingen unstreitig das Meisterwerk der Schöpfung, und es ist unendlich schade, daß man dieses Meisterwerk so wenig erkennt und deshalb auch nicht so vorsichtig damit umgeht, wie es Pflicht wäre. Ist jedes Organ am ganzen Körper großartig, so ragen doch in ganz besonderer Weise die fünf Sinne hervor, welche ja die Brücke bilden zwischen Körper und Geist. Gerade die fünf Sinne werden sich aufs vollkommenste ausbilden, wenn der ganze menschliche Körper sich aufs glücklichste entwickelt. Wird aber der Körper während seines Wachstums verkümmert, so werden zweimal verkümmert sein die Sinne; und fehlt nur einer der fünf Sinne, so trägt der Mensch schon ein großes Gebrechen und im ganzen Leben hören die Vorwürfe nicht auf, wenn durch eigene Schuld einer oder mehrere derselben schadhaft sind. Schon ihretwegen soll man dem Körper keine Speise und kein Getränk geben, das diesen benachteiligt und zweimal benachteiligen kann einen oder mehrere der fünf Sinne.

Obenan unter den fünf Sinnen steht das Auge. Leider wird oft nicht einmal dieser erste Sinn gehörig gepflegt. Wie durch das ganze Leben, so soll man besonders bei den Kindern Sorge tragen, daß sie nur ganz reines, helles Licht haben. Dunkles Licht trübt die Augen. Die schlechte Luft wirkt nachteilig auf den ganzen Körper, sicher auch ungünstig auf das Auge. Ist das Auge zum Sehen bestimmt, so soll es nie zu lange angestrengt werden. Wie man den ganzen Körper mit Lasten überladen kann, so kann auch das Auge überladen, zu sehr belastet werden. Man lasse doch nie ein Kind bei der Abend- und Morgendämmerung lesen, auch nicht

bei einem schwachen Lichte, und wenn es nicht anders sein muß, doch immer nur kurze Zeit. Man kann das Auge gewöhnen, daß es kurzsichtig wird, man kann es aber auch an weite Entfernungen gewöhnen. Wer auf einer Anhöhe wohnt, wo er eine recht schöne Aussicht hat und nah und fern reizende Gegenstände sieht, der soll diese Gelegenheit recht benützen, sein Auge wird an Sehkraft für die Ferne sicher gewinnen. Gewiß wird er sein Auge besser üben, als wenn er die meiste Zeit in einer Keuche wohnt und nur seine vier Wände schaut. — Gerade hier habe ich mich ganz besonders überzeugt, daß die Leute auf Anhöhen ein besonders scharfes Auge haben, umgekehrt in sumpfigen Thälern ein schwaches.

Das Ohr, glaubt man vielleicht, brauche keine besondere Pflege, und doch verhält es sich ganz anders. Wäscht sich jeder täglich sein Angesicht einmal oder öfter, so sollen mit frischem Wasser auch die Ohren gut ausgewaschen werden, damit sich nicht Staub und Unrat in die Hautporen einnistet und dort verkrustet. Wenn es im ganzen Körper Anstauungen von Blut und Säften geben kann, warum sollen sich nicht auch im Ohre solche bilden? Deshalb sollen die Kinder strenge daran gewöhnt werden, große Reinlichkeit wie am ganzen Körper, so auch gerade an den Ohren zu halten. Gerade wie das Auge durch das Sehen in die Ferne gestärkt wird, so kann auch das Ohr geübt werden, daß ihm viel weiterhin die Töne vernehmbar sind. Es hört jemand eine Glocke von weiter Ferne, macht seine Kameraden aufmerksam: Horch, diese Glocke! Diese haben das Geläute gar nicht wahrgenommen. Aufmerksam gemacht, hören sie aber prächtig die fernen Glockentöne, und freuen sich, wie sie nicht bloß die erste, sondern auch die zweite, ja zuletzt noch die dritte Glocke vernommen haben. Mache man es öfters so, das Gehör wird um vieles gestärkt werden! Bildet man aber in gar keiner Weise das Gehör, so wird es — wie alles, was man vernachlässigt — viel schwächer.

Gerade auf diese Weise ist es mit den übrigen Sinnen — große Reinlichkeit und allgemeine Thätigkeit im ganzen Organismus.

Kost.

Hat das Kind Fortschritte im Wachstume gemacht, so soll ihm auch nachgeholfen werden durch eine entsprechende Kost. Gute Milch ist eine herrliche Kost. Ich habe schon darauf hingewiesen, daß die Milch abgesotten werden soll, um ihr alle krankmachenden Bestandteile, falls sie solche etwa besäße, zu nehmen durch die Siedehitze. Sehr zu empfehlen ist, mit der Milch ein wenig Fenchel aufzukochen und sollten es auch nur einige zermalmte Körnchen sein.

Man soll aber den Kindern nicht bloß Milch geben. Der Schöpfer bietet dem Menschen die mannigfachsten Nährmittel dar und zeigt uns damit an, daß Er für verschiedene Körperteile auch verschiedene Nahrungsmittel geschaffen hat. Deshalb werden gerade die jungen, zarten Naturen um so vorsichtiger genährt werden müssen, so daß alle Körperteile täglich ihre notwendige Nahrung erhalten. Ich würde daher jeder Mutter den Rat geben, die Kinder an die Kraftsuppe zu gewöhnen und ihnen diese morgens, mittags und abends, sobald die Kinder sie vertragen können, zu verabreichen. Nebenher kann das Kind recht gut mit kleinen Milchportionen genährt werden.

Man gibt den Kindern so häufig Mus oder Brei, aus feinem Mehl gekocht. Gibt man ihnen davon soviel, als sie zu sich nehmen — denn wenn sie gesund sind, haben sie fast immer guten Appetit —, so ist dies sicher schon zu viel, weil dieser Brei — in größeren Massen genossen — jedenfalls schädlich ist. Die Kraftsuppe dagegen bekommt den Kindern unstreitig besser, als der Mehlbrei, indem sie nicht soviel Gase entwickelt und das Kind nicht so leicht aufbläht. Auch

die Haber- und Gerstensuppe bietet nicht weniger vorzügliche Nahrung, wenn man noch gutes Brot dazu nimmt, das aber nicht aus dem schwammigen Kunstmehl, sondern aus reinem Naturmehl gebacken ist.

Beim Essen soll das Kind große Mäßigkeit beobachten. Je kräftiger die Nahrung des Kleinen ist, desto seltener muß sie ihm gereicht werden. Man muß dem Magen eben Zeit gewähren, das ihm Ueberlieferte auch zu verdauen. Stört man die Verdauung, indem man dem Kinde neue Nahrung zuführt, ehe es die früher eingenommene verdaut hat, so entstehen Appetitlosigkeit, Aufstoßen, Magensäure, Durchfall, Aufblähung des Unterleibs, Schlaflosigkeit und noch viele andere unangenehme Erscheinungen. Man soll dem Kinde täglich nicht öfter als vier- bis sechsmal Nahrung reichen; was über diese Zahl hinausgeht, ist vom Uebel.

Eltern! haltet doch recht auf Ordnung in allen Stücken und auch im Essen! Diese Ordnung ist zur gesunden Verdauung ganz unerläßlich und erspart euren Kindern und euch selber unendlich viel Schmerz und Sorge. Duldet ja das „Essen unter der Zeit“ nicht; leidet ja keinerlei Naschерei, noch weniger irgend eine Schleckerei. Gebet euren Kindern nie feine Zuckersachen oder andere Konditorwaren, sie müssen sonst gar leicht den kleinen, zweifelhaften Genuß teuer büßen.

Es kommt aber nicht nur darauf an, wieviel und wie oft das Kind, sondern auch wie es ißt.

Vor allem muß das Kind daran gewöhnt werden, langsam zu essen. Es geht beim Essen wie beim Sprechen und Denken; wenn man langsam spricht, denkt man richtig, wenn man langsam ißt, verdaut man langsam. Eine langsame Verdauung ist aber viel wert. Wer langsam ißt und richtig kaut, erspart seinem Magen viele Mühe. Wenn im Munde die Speisen gut mit Speichel vermengt sind, so ist damit schon viel für die Verdauung gethan. „Gut gekaut ist halb verdaut.“

Man soll dem Kinde die Speise auch nicht zu heiß geben. Zu heißes Essen schadet den Zähnen. Wenn Hitze und Kälte im Mund rasch abwechseln, so zerspringt der Glasschmelz der Zähne.

Ist aber dieser zerrissen, so ist das Zahnbein allen schädlichen Einflüssen preisgegeben, wird schnell krank und faul. Werden die Speisen zu heiß genommen, so werden die Mundhäute zuerst gereizt, worauf eine große Erschlaffung eintritt, welche Husten und Mundkrankheiten veranlassen kann.

Niemals soll man dem Kinde aufgewärmte Nahrung geben. Kalte Speisen zersetzen sich und verderben teilweise, so daß sie dem Magen Schädlichkeiten bereiten. Man darf beim Kinde nicht plötzlich von einer Nahrung auf die andere übergehen, denn solch ein unvermittelter Uebergang ist dem Kindermagen nachteilig.

Kinder essen gerne Zucker und überhaupt süße Speisen. Beides taugt nichts. Zwar enthält der Zucker viel Nahrungsstoff, aber er geht im Magen leicht in Säure über, welche arge Verdauungsstörungen hervorrufen und namentlich die so gefürchtete Magensäure bilden. Durch den Genuß von hartem Zucker zerstören kleine Kinder häufig den Glasschmelz der Zähne; erzeugt nun der Zucker im Magen Säuren und stoßen diese auf, so greifen dieselben als verderbliche Gase schnell die Zähne an und werden diese krank und schlecht.

Gewürze und gewürzte Speisen darf man den Kindern nicht geben. Alle Gewürze reizen die Verdauungswerkzeuge und führen eine zu schnelle Verdauung herbei. Sobald sie mit den Nahrungssäften den Magen verlassen, kommen sie in den Blutkreislauf, wo sie auch noch reizend wirken und durch zu großen Blutandrang gegen den Kopf nicht nur zu Kopfschmerz, sondern wohl auch zu Entzündungen Anlaß geben.

Fette Speisen und saures, eingesalzenes Fleisch darf man den Kindern auf keinen Fall geben. Bereiten sie doch Er-

wachsenen schon viel Beschwerden, um wieviel mehr erst kleinen Kindern! Diese, beim Verdauen ohnehin schon zu großer Säurebildung neigend, werden durch gesalzene Speisen zu einer Blutsschärfe gebracht, welche sich durch heftigen Ausschlag besonders gerne äußert.

Als Getränke darf bei Kindern nur Milch und Wasser in Betracht kommen; vielleicht kann man hier und da mit Schokolade abwechseln. Ganz zu vermeiden sind Wein und Bier, Thee und Kaffee, Dinge, welche wie Gift auf die Nerven sich äußern und deren Genuß sehr viel dazu beiträgt, daß die heutige Kulturmenschheit in nervöser Hinsicht so zerrüttet ist.

Um den Durst zu löschen, ist frisches Brunnenwasser das allerbeste Getränk. Es stärkt durch seine Frische den Magen, reinigt die Säfte und fördert die Absonderung. Aber auch da muß man sich hüten, große Wassermengen auf einmal zu reichen. Alles Zuviel schadet. In kleinen Quantitäten genommen, stiftet das Wasser großen Nutzen, in übermäßigen schadet es. So führt zum Beispiel, um die wohlthätige Wirkung kleinerer Wassermengen zu beweisen, ein Eßlöffel voll Wasser, stündlich genossen, einen leichten Stuhl herbei und hebt oft die hartnäckigste Verstopfung.

Wie die Milch zu verabreichen ist, wurde bereits früher angegeben. Ich habe hier nur noch anzuführen, daß auch Milch nur in kleineren Portionen genommen werden soll. Schokolade soll seltener verabreicht werden, doch leistet sie bei längeren Durchfällen guten Dienst.

Die Kleidung.

Die Kleidung für das heranwachsende Kind sei eine passende, das heißt: sie sei weit, nicht zu warm, nicht zu dicht, damit der junge Körper von der freien Luft bestrichen

werden kann. Höchste Reinlichkeit der Kleidung ist ein wichtiges Gebot. Das Hemdchen sei an Brust und Armen gehörig ausgeschnitten und bestehe aus Leinwand oder leinenem Trikot. Weit ausgeschnitten muß das Hemdchen deshalb sein, damit es nirgends den Blutumlauf durch enges Anliegen hemmt. Ueber das Hemdchen lege man dem Kinde ein leichtes Oberkleid, das im Winter von etwas dichterem Stoffe sein kann. Dieses Kleidchen habe etwa die Form eines Hemdchens und sei in der Mitte des Leibes lose gebunden. Das Oberkleidchen darf nicht zu lang sein, denn wenn es zu lang ist, wird das schüchterne Kind beim Aufstehen und Gehen gehindert, ja auch zum Fall gebracht. Erst wenn das Kind laufen kann, darf man das Kleidchen verlängern. Im Säuglingsalter trägt das Kindchen am besten nur ein Leinwand- oder Trikothemdchen, das hinten offen ist. Mütter, die ihre ganz kleinen Kinder zu warm bekleiden, begehen einen großen Fehler, denn sie unterstützen die Verweichlichung. Kinder, die an die Wärme gewöhnt werden, können bald kein Lüftchen mehr ertragen und werden fast bei jedem Windhauch krank.

Ist ein Kind ins vierte Lebensjahr getreten, so mag man die Kleider wechseln, darf aber auch da nicht vergessen, daß ein enges Anliegen derselben an den Körper vermieden werden muß. Ein Unsinn ist es, den Knaben in diesen Jahren als Matrosen oder Soldaten, als Kosaken oder Schottländer zu kleiden. Solche Tracht macht die Kinder stolz und putzsüchtig und ist auch nicht zweckmäßig.

Den Kopf schütze man gegen allzustarke Sonnenstrahlen durch eine leichte Bedeckung, die jedoch nicht schwarz sein soll, weil die schwarze Farbe bekanntermaßen sehr viele Sonnenstrahlen aufsaugt und den Kopf erhitzt.

Den Hals lasse man ganz bloß, noch weniger wickele man ihn ein, und sehe überhaupt darauf, daß der Blutzulauf nach dem Kopfe keine Hinderung erfahre.

Solange das Kind weder stehen noch gehen kann, bedarf es keiner Fußbekleidung. Man gewöhne es möglichst früh ans Barfußgehen. Wenn es später aber doch Schuhe haben muß, so sehe man darauf, daß dieselben nirgends drücken. Der Kinderfuß ist noch weich und wird durch unpassendes Schuhwerk leicht verkrüppelt. Selbst wenn auch der Kinderfuß gerade nicht immer verdorben wird durch unpassendes Schuhzeug, werden durch letzteres dennoch sicher Warzen, Hühneraugen und ähnliche Fußübel erzeugt.

Strümpfe soll man den Kindern erst ganz spät anlegen; sie sollen niemals von Wolle, sondern aus Leinen sein. Handschuhe sind für Knaben ganz überflüssig, Pelzhandschuhe sogar lächerliche Dinge.

Recht acht hat die Mutter zu geben auf jene Kleider, welche die Brust des Kindes bedecken. Ist diese durch Kleidungsstücke beengt, so wird die Entwickelung des Brustkastens und damit die der Lungen gehemmt. Was das heißen und bedeuten will, das sagt uns die Unzahl jener Armen, die infolge ihrer Engbrüstigkeit und Lungenverkümmerung jährlich in der Blüte ihres Lebens ins Grab sinken.

Darum verdient auch die Unsitte des Schnürens, welche manche thörichte Mutter bei ihren Mädchen anwendet, um — wie sie glaubt — dem Leibe zu einem schlanken Wuchs zu verhelfen, die allerstrengste Rüge. Nicht nur die Lungen, sondern auch Leber und Milz, überhaupt alle Organe des Ober- und Unterkörpers müssen unter solcher Vergewaltigung leiden, die sich in spätern Jahren oft schwer und bitter an den Kindern rächt.

Die Beschäftigung.

Wie das hohe Alter die Ruhe liebt, sich im Wohnzimmer gerne auf das Sofa setzt oder bei schöner, warmer Witterung auf einer Bank vor dem Wohnhause rastet — denn meistens

ist im hohen Alter die Lebensaufgabe gelöst und das Dasein ist nur noch ein Warten auf den letzten Abend — so liebt das Kind die Thätigkeit. Das Kind liebt das Freie; sobald es das Gehen gelernt hat, sucht es dem Wohn- und Schlafzimmer zu entkommen, es rennt und läuft hinaus. Das Kind ist nie unthätig, ja selbst nicht einmal in dem frühesten Lebensabschnitte. Schon zu dieser Zeit stampfen und bewegen sich die Kinderchen auf ihrem Ruhebette, drehen sich nach allen Richtungen, strecken die Hände aus, suchen zu erfassen und zu ergreifen, machen sogar auch Versuche, sich vom Bettchen zu erheben, bis sie endlich zu stehen und zu gehen beginnen — kurz, kleine Kinder sind immer in Bewegung und es ist ein schönes Bild, die unschuldigen Geschöpfchen in ihrer Geschäftigkeit zu sehen.

Mit der Entfaltung regerer Thätigkeit beweisen die Kinder, daß sie anfangen zu denken und ihre Gedanken auszuführen. So hatte ein Schreiner ein Knäblein, das kaum über ein Jahr alt war und am liebsten in der Werkstätte seines Vaters sich aufhielt. Es beschäftigte sich mit Hobelspänen, verglich sie miteinander, sichtete die längeren von den kürzeren und häufte beide an einem besonderen Orte auf.

Aber nicht nur in der Werkstätte bei seinem Vater suchte sich das Kind zu beschäftigen, sondern derselbe Hang und Trieb zur Thätigkeit begleitete das Kind auch ins Freie, wenn sich der Vater dort aufhielt. Dort suchte es alles nachzumachen, seine jugendliche Kraft und seinen jugendlichen Geist zu üben, gewiß eine gute Schule für die Zukunft. — Ebenso machte es des Schreiners kleines Töchterlein, die meistens bei der Mutter sich aufhielt und deren Arbeiten nachahmte. Nähte die Mutter, so übte das Mädchen diesen Anschauungsunterricht, war die Mutter beim Zimmerreinigen, so half das Mädchen auch schon mit, ging die Mutter ins Freie, so fehlte die Kleine auch dort nicht und beobachtete alles, was die Mutter that,

um es nachmachen zu können. Diese beiden Geschwister wurden später fleißige und tüchtige Menschen, die an der Arbeit ihre Freude hatten.

Auf ähnliche Weise sollen alle Kinder beschäftigt sein, dadurch werden sie zum Denken angeleitet; sind sie dabei im Freien, so härten sie sich zugleich ab.

Das Spiel.

Zu den Beschäftigungen des Kindes zählt vorzugsweise das Spiel und zwar rechne ich hierher in erster Linie jedes Spiel, welches Bewegung verlangt, die Muskeln kräftigt und abhärtet, den Körper ausbildet und geschmeidig macht und daher allen andern Spielen vorgezogen werden muß. Besonders wünsche ich eine Einschränkung jener Spiele, die sich nur an gekaufte Spielwaren anlehnen. Das liebste Spielzeug ist dem Kinde dasjenige, welches es sich mit den eigenen Händen und mit der eigenen Einbildungskraft geschaffen hat und wobei es seine jungen Kräfte anwenden konnte. Glücklich sind da die Kinder auf dem Lande, welchen für die Befriedigung ihrer Spiellust ein weiter Raum zu Gebote steht.

Ich kannte einen Bauern, der drei Knaben hatte. Da er sie nicht müßig sehen konnte, kaufte er ihnen einen Geisbock und dazu einen Wagen zum Einspannen. War der Bock widerspenstig, so halfen die drei Buben zusammen und bändigten ihn. Bald wurde er umhergeführt, bald wurde er eingespannt und die Knaben waren sehr erfinderisch, um sich selbst und den Bock zu unterhalten. Waren der Bock und die Knaben bei guter Laune, so lief das Tagesgeschäft gut ab, stellte sich üble Laune ein, so gab's einen Kampf, der Bock mußte in seinen Stall, die Knaben waren müde und gaben sich der Ruhe hin.

Derselbe Bauer hatte, da er Landwirt war, für seine Knaben kleine Handwerkszeuge zu landwirtschaftlichen Zwecken

angeschafft. Mit diesen Gerätschaften vergnügten sich die Kinder, ahmten den Erwachsenen nach und so wurden sie nicht nur im Denken geübt, sondern auch frühzeitig an die Arbeit gewöhnt und für ihren künftigen Lebensberuf geschult. Auch mit seinen kleinen Töchtern verfuhr der erwähnte Landwirt in derselben Weise. Er kaufte ihnen kleine Garten- und Feldbaugerätschaften und versah sie mit Hausgeräten, so daß sie bald die Mutter, bald das Dienstgesinde in den Verrichtungen nachahmen konnten.

Solch eine häusliche Arbeitsschule kann kaum durch irgend etwas anderes ersetzt werden; darum verdient ihre Pflege alle Beachtung. Ich muß es lebhaft bedauern, daß in vielen Waisenhäusern und Erziehungsanstalten, die nach außen hin so großartig dastehen, kein Handwerkszeug zum Lernen und Einüben der landwirtschaftlichen Beschäftigungen und späteren Berufsarten zu finden ist.

Ein sehr empfehlenswertes Spiel, welches namentlich zur Ausbildung des ganzen Körpers beiträgt, ist der Wettlauf. Die Kinder bestimmen ein gewisses Ziel, und wer es zuerst im Laufe erreicht, der bildet sich nicht wenig ein, während der Zurückgebliebene sich schämt und sich Mühe gibt, beim nächsten Wettlaufe Sieger zu werden. In vernünftiger Weise getrieben, kommt dieses Spiel nicht nur der leiblichen Ausbildung zu gute, sondern es ist auch eine gute Schule, um den Willen zu stärken und die Thatkraft der jungen Seele zu üben.

Der Wettlauf soll barfuß getrieben werden. Haben die Kinder enge Schuhe oder Strümpfe, so ist dies ebenso nachteilig, wie enge Beinkleider, weil das Blut in seinem Laufe gehemmt wird und (weil es ohnehin nach oben dringt) auch noch die Kopfadern erweitert.

Zur Kräftigung des Geistes und Körpers dienen ferner kleine Fußreisen, wobei man die Kinder auf die Schönheiten

der Natur im Walde, auf den Wiesen und Fluren, in der Tier- und Pflanzenwelt aufmerksam macht.

Wenn Kinder Soldaten auf ihrem Marsche sehen, so fangen sie gleich von selbst an, sobald ihrer mehrere beisammen sind, es nachzumachen; jedes will den Schritt am besten einhalten, jedes beeilt sich, nicht zurückzubleiben, jedes müht sich ab, ausdauernd eine längere Strecke zu gehen. Ich nenne diese Kinder glücklich, wenn sie so zu den Bewegungen und zum Gehen angeleitet werden. Diese Bewegungen können in den ersten Anfängen, nachdem die Kinder das Gehen teilweise gelernt haben, zu den besten Spielen gerechnet werden.

Wem ist ferner unbekannt, daß besonders auf dem Lande die Kinder gern auf Stelzen gehen? Wie müssen sie sich abmühen, bis sie es können! Der ganze Körper kommt dadurch in Thätigkeit und diese Uebung, dieses Spiel geschieht im jugendlichen Mutwillen, ist den Kindern mithin keine schädliche Anstrengung; sind sie müd, so legen sie gerne die Stelzen ab und ruhen aus.

Wie sehnsüchtig erwarten die Kinder im Spätherbst den ersten Schnee! Ist er gefallen, dann geht's hinaus ins Freie mit dem Schlitten. Die einen spannen sich an den Strick und laufen, so rasch es ihre Kraft erlaubt, die andern setzen sich auf den Schlitten und sind voll Glückseligkeit bei dieser Fahrt. Dann wird abgewechselt und so fördert die jugendliche Schar nicht wenig ihre Gesundheit.

Auch das Schneeballenwerfen ist eine sehr gesunde Uebung, doch sollen die Kinder ermahnt werden, daß sie nicht auf jede Person werfen, die des Weges kommt. Gut ist es, wenn man ihnen ein Ziel steckt, nach dem sie werfen sollen; sie üben dadurch Auge und Hand auf eine erstaunliche Weise.

Man hindere den munteren Knaben nicht an Kletterversuchen, warne ihn jedoch vor Waghalsigkeiten; man erlaube

ihm das Ballspiel, freue sich, wenn Kinder „blinde Kuh“ oder sonst ein Fangspiel treiben und beobachte die fröhliche Dorfjugend, wenn sie sich tummelt im lustigen Kinderreigen, begleitet vom einfachen Kinderliede.

Das sind herrliche Spiele, die dem Knaben mehr nützen, als das Aufstellen ganzer Regimenter Bleisoldaten. Aber damit soll diesen nicht das Todesurteil gefällt sein, ebensowenig wie den Puppen der Mädchen, denn auch die Beschäftigung mit diesen Dingen hat ihren Nutzen. Indes ziehe ich die Bewegung im Freien allem andern vor, wenn sie im Sommer in der angegebenen Weise geübt wird. Im Winter vergnügt und stählt sich die Jugend am Eissport, mit Schlittenfahren, Schneeballwerfen. Dabei sollen die Kinder aber nicht eingemummt sein, denn gerade die unsinnige und übertriebene Vorsicht gegen Verkältung beim Aufenthalt im Freien verweichlicht die Jugend und Verweichlichung öffnet den Krankheiten Thür und Thor.

Es klagen die Eltern auf dem Lande oft, wenn ihre Kinder große Wegstrecken in die Schule zurücklegen müssen, oft 1/2 bis 3/4 Stunden, ja noch mehr. Wohl ist dies für die Kinder, namentlich im Winter hart, das ist wahr; aber das ist nicht zu läugnen, daß gerade diese Kinder gewöhnlich die gesündesten und kräftigsten sind. Bricht unter der Schuljugend eine Kinderkrankheit aus, so bleiben die Landkinder gewöhnlich am meisten verschont, ein Beweis, daß das Einatmen der frischen, ja selbst der eisig kalten Luft die Kinder widerstandsfähig macht.

Durch Heben und Tragen von leichten und schweren Gegenständen kann die Kraft ungemein geübt werden. In meiner Jugend habe ich während eines ganzen Sommers Mörtel angemacht. Neben dieser Beschäftigung wollte ich den kleinen Finger der rechten Hand noch besonders üben, um zu sehen, was ich mit diesem Finger zu tragen vermöge. Ich fing mit

einem Ziegelsteine an, hob ihn einige Mal im Tage mit dem Finger auf, legte jeden Tag einige Steinchen hinzu, bis der Finger einen zweiten Stein tragen konnte. So übte ich mich, bis der kleine Finger zehn Ziegelsteine aufzuheben vermochte. Der einzelne Stein wog ungefähr zehn Pfund, das machte zusammen einen Zentner. Wer nicht weiß, wie weit man es durch anhaltende Uebung bringen kann, der könnte das für einen „Bären" halten.

Bei den Landkindern hat es wohl gar keine Schwierigkeit, derartige Beschäftigung zu üben, denn die Kinder mit vier bis fünf Jahren greifen alle schon bei leichteren Arbeiten zu, machen es den Eltern nach im Tragen und Heben und man muß staunen, wenn man die Kraft der Kinder beobachtet, wieviel sie schon im Alter von 10—12 Jahren vermögen. Allerdings können sie auch leicht zu kühn werden, denn die Jugend wagt gern; sind aber die Eltern vorsichtig, so geschieht den Kindern nicht leicht etwas.

Was bietet doch der Gartenbau für eine günstige Gelegenheit, Kinder zu beschäftigen! Ich durfte im Garten meiner Eltern mein eigenes Gärtlein pflegen und konnte dort Verschiedenes anbauen; es war mir so wertvoll, wie manchem Bauern sein Hof. Den Eltern sah ich es ab, wie sie es mit dem großen Garten machten und ich machte es ihnen genau nach.

Auf dem Lande fehlt es nun freilich nicht an genügender und gesunder Beschäftigung für die Jugend; anders aber liegen die Dinge bei den Stadtkindern. Diese haben weder die freie Luft, noch den günstigen Raum zu den verschiedenen Uebungen und Abhärtungsmitteln. Viele sind ja meistens an das Zimmer gebunden, so daß sie ihre kindliche Freiheit nur höchst spärlich genießen können, während es Beispiele genug auf dem Lande gibt, wo acht- bis zehnjährige Knaben schon mit Pferden umzugehen wissen, Dünger fahren und andere Fahrten ausführen. Da ist nun freilich ein großer Unterschied

zwischen der Jugend in Stadt und Land, denn zu einer Zeit, wo die letztere schon mit einer gewissen Selbständigkeit öffentlich sich bewegt und hantiert, kommen die Stadtkinder oft kaum aus ihren vier Wänden heraus. Gelangen sie aber auf die Straßen, dann treten ihnen nicht selten ernste Gefahren entgegen, selbst Gefahren für ihre Seele, an welchen unsere großen Städte so reich sind. Hier kann nur ein wachsames Elternauge Schlimmes verhüten und selbst dieser Schutz reicht leider nicht immer aus.

Im übrigen wundert es mich oft, daß bei den heutigen Verhältnissen in der Stadt die Kinder nicht noch mehr verkommen. Betrachte man die weichen, zarten Stadtkinder! Sind sie nicht ein Stapelplatz aller Krankheiten und alles Elendes? Da thut Hilfe not. Es wird freilich namentlich in den Stadtschulen darauf gesehen, daß durch Turnen der Körper geübt und gepflegt wird, aber was hilft der ein- und zweistündige Turnunterricht in der Woche? Viel, viel zu wenig!

Nun will ich noch einiges über die Spiele der Mädchen sagen. Dieselben drehen sich meistens um die Beschäftigung der Mutter und werden in deren Nähe ausgeführt. Die Mädchen schauen der Mutter zu, wenn sie kocht, errichten sich auch selbst einen Herd; wäscht die Mutter, so thun die Mädchen auf ihre Weise mit. Ist nun die Mutter verständig und hat sie ihre Töchterchen um sich, so nehmen diese großen Anteil an allem, wozu die Mutter ihnen Anleitung und Beispiel gibt. Die Mutter kann den besten Anschauungsunterricht pflegen. In jedem Kinde herrscht ein gewisser Drang, etwas zu lernen und zu können, und dieser wird noch gesteigert, wenn mehrere Kinder da sind, die sich gegenseitig antreiben und aneifern, um kenntnisreicher zu werden.

Bäder und Abhärtungsmittel.

Wie für die erste Periode, so ist und bleibt auch für die zweite das Wasser ein nicht genug zu empfehlendes Mittel, um das körperliche Gedeihen des Kindes zu pflegen und zu fördern. Auch in dieser Periode können dieselben Anwendungen wie in der ersten gemacht werden. Besonders vorteilhaft wirkt die Anwendung in der Form von Bädern.

Halbbäder sind am leichtesten zu nehmen. Sind Kinder einmal daran gewöhnt, so werden sie ihnen zum Bedürfnis, weil sie gekräftigt werden, eine angenehme Wärme und guten Appetit bekommen. Damit soll aber nicht gesagt sein, daß die Kinder jeden Tag baden müssen. Sind sie schon älter, so genügt es, wenn sie wöchentlich 3—4 mal ein Bad nehmen, natürlich ist es ihnen nur zuträglich, wenn sie alle Tage baden.

Das Halbbad reiche bis unter die Schultern herauf. Zweckentsprechend ist's, wenn während der kurzen Badezeit von 1 — 3 Sekunden der übrige Teil des Körpers bis zum Kopf gewaschen wird, was alles in 2—4 Sekunden geschehen soll.

Das Ganzbad kann von jedem geübten Kinde mit dem Halbbade verbunden werden; es braucht nur bis zum Kopf ins Wasser zu tauchen. Man bade von Zeit zu Zeit den ganzen Kopf, doch immer mit der Vorsicht, daß er darnach mit einem trockenen Handtuche gut abgerieben werde, damit nicht kalte Luft an den Kopf geht, ehe er vollständig abgetrocknet ist.

Sehr gerne haben die Kinder die Gießungen, welche man ihnen wöchentlich 2—3 mal in der Form eines Obergusses, eines Knie- oder Schenkelgusses geben kann. An dem Tage, an welchem sie Gießungen erhalten, sollen sie keine andere Anwendung gebrauchen.

Das wichtigste Abhärtungsmittel ist für den Körper das Barfußgehen. Die Kinder sollen soviel als möglich ohne Schuhe und Strümpfe sein und diese nur im Notfalle gebrauchen. Es werden sich freilich manche Herrschaften schwer entschließen können, ihre Kinder barfuß gehen zu lassen; es muß ja nicht den ganzen Tag sein und wenn die Kinder auch der vornehmsten Leute täglich längere Zeit barfüßig laufen, so beeinträchtigt das ihren Adel keineswegs; kommen doch auch Kaiser und Könige barfüßig zur Welt. Ein Graf, der das Barfußgehen nach meiner Methode übte, sagte zu mir: „Wie konnte mir doch meine Mutter ein so vortreffliches Abhärtungsmittel entziehen!"

Es gibt sicherlich kein kräftigeres Mittel, die Nerven zu stärken und widerstandsfähig zu machen, als das Barfußgehen, und jene Eltern begehen einen großen Fehler, welche ihren Kindern dieses Abhärtungsmittel entziehen. Freilich, wo die Verweichlichung die Herrschaft übt, da wird das Barfußgehen für unanständig und für ungesund erklärt, als ob die letztere Beschuldigung nicht durch das gute Aussehen und den Gesundheitszustand der Landkinder, die den größten Teil des Jahres barfuß gehen, widerlegt würde!

Auch das Wassergehen sei als wichtiges Abhärtungsmittel empfohlen. Ohnehin lieben die Kinder das Wasserpatschen außerordentlich. Sobald sie in die Nähe eines Bächleins kommen, geht's ins Wasser hinein. Warum soll man den Kindern solch ein Vergnügen nicht gönnen, das obendrein noch die Gesundheit fördert und den Körper kräftigt?

Das Impfen.

Es gibt ein Gesetz, welches die Eltern verpflichtet, ihre Kinder impfen zu lassen. Ueber das Impfen bestehen zwei Ansichten; die eine lautet: das Impfen der Kinder weckt die im Körper

ruhenden Krankheitsstoffe, leitet sie aus und trägt dadurch zum Gedeihen des Kindes bei. Die andere Ansicht behauptet: durch das Impfen werden alle möglichen Krankheiten in den Körper gebracht. Dieser letzteren Anschauung ist es zuzuschreiben, daß sehr viele Eltern ihre Kinder recht ungern impfen lassen wollen und nur dem gesetzlichen Zwang gehorchen. Wo kein Impfzwang herrscht, wie in Frankreich, Holland, Belgien, Italien, Nordamerika, oder nur ein indirekter, wie in Oesterreich und Dänemark, verzichten recht viele Eltern auf dieses „Gesundheitsmittel".

Mein Urteil über den Wert des Impfens beruht nicht nur auf bestimmter und langjähriger Erfahrung, sondern auch auf fester Ueberzeugung. Die meisten Patienten, die zu mir kommen, sind allseitig verlassen; sie finden nirgends mehr Hilfe. Unter ihnen sind nun recht viele, bei denen klar nachgewiesen ist, daß ihre Krankheit als eine Wirkung und Folge des Impfens angesehen werden muß, genau nach dem Impfen hat ihre Krankheit angefangen.

Kürzlich brachte man mir ein vierjähriges Kind, dessen Gesicht von einem so kräftigen Ausschlage bedeckt war, daß der ganze Kopf voll Geschwüre und fast die Augen erblindet waren. Alle seit drei Jahren angewandte ärztliche Hilfe war vergebens gewesen. Die Mutter erklärte ganz bestimmt, ihre übrigen Kinder seien vollkommen gesund und auch dieses Kind sei bis zur Impfzeit ganz gesund gewesen. Sie pflege ihre Kinder aufs beste, schaue auf große Reinlichkeit und gute Kost, so daß sie nur dem Impfen die Schuld an dem körperlichen Elende ihres Kindes beimessen könne.

Solche und ähnliche Fälle könnte ich aber noch viele anführen.

Soll es notwendig sein, bei heranwachsenden Kindern angehäufte Krankheitsstoffe aus dem Körper zu treiben, so findet man ja doch gerade in der Wasserkur die allerwirksamsten

Mittel, diese Austreibung mit Leichtigkeit zu bewerkstelligen. Wozu dann das Impfen?

Man bringe mir Hunderte von solchen Kindern, wie das oben beschriebene; mögen sie auch über und über vom Ausschlag bedeckt sein oder auch Geschwulste am Körper haben, so werde ich sie doch alle mit Leichtigkeit heilen, vorausgesetzt, daß sie sonst gute Organe besitzen. Durch meine Erfahrung belehrt, sage ich, daß das Wasser, vernünftig angewendet, jeden Krankheitsstoff austreibt.

Das oben erwähnte Kind wurde innerhalb vier Wochen geheilt und zwar auf folgende Weise: es bekam wöchentlich anfangs dreimal, dann zweimal, endlich einmal ein in warmen Heublumenabsud getauchtes Hemd angezogen und wurde dann 1 1/2 Stunden lang in eine gewöhnliche Decke gewickelt. Das Kind wurde täglich mit kaltem Wasser abgewaschen; an die Stelle des Abwaschens trat später ein Halbbad. So wurde vier Wochen lang fortgefahren. Dem Kinde wurde dabei kräftige Kost gegeben und bald befand es sich im besten Zustande.

Aehnlich kranke Kinder sind schon zu Dutzenden von mir geheilt worden, ein sicherer Beweis, daß man im Wasser ein unvergleichliches Mittel hat, Krankheitsstoffe aufzulösen, auszuleiten und die Natur zu kräftigen.

Ich würde ein Gesetz für besser halten, nach welchem alle Kinder monatlich ein- bis zweimal so ein Heublumenhemd anzulegen hätten und bin der vollsten Ueberzeugung, daß Kinder, so behandelt, die Blattern nicht bekämen.

Wie bei Kindern, treten auch bei Erwachsenen recht viele Krankheiten auf, die nach Angabe der Kranken vom Impfen herrühren, denn, wie sie sagen, seien sie erst seit dem Impfen krank und habe sich bei ihnen ein von der Medizin nicht mehr heilbares Uebel entwickelt. Ich kenne solche Fälle genug.

Anstatt daß also das Impfen, wenn es den ihm beigelegten Wert haben soll, die Krankheitsstoffe ableitet und austreibt, stürzt es viele Leute erst ins leibliche Elend durch Ausschläge und sonstige schlimme körperliche Zustände.

Wenn nun eine Mutter oder Pflegerin merkt, daß sich nach dem Impfen am Kinde ein Ausschlag zeigt, sei es am Kopf, an den Augen oder an einem andern Körperteil, so soll sie mit dem Kinde verfahren, wie ich bei dem mit Ausschlag bedeckten Kinde gethan.

Dritte Periode.

Das schulpflichtige Alter.

Die Arbeit.

Hat das Kind das schulpflichtige Alter erreicht und haben sich die Geisteskräfte zum Lernen genügend entwickelt, so muß neben der Schule auch noch die Körperpflege mit größter Sorgfalt betrieben werden. Bei den Landkindern hat es damit keine Schwierigkeiten. Wie die Kinder schon vor ihrer Schulzeit, die Söhne neben dem Vater, die Töchter neben der Mutter arbeiten und sich üben sollen, so sollen sie auch im schulpflichtigen Alter tagtäglich an die Arbeit, damit die Körperkräfte gestärkt werden. Bei vermehrter Arbeit muß aber doch auch Sorgfalt darauf verwendet werden, daß man die Kinder vor Ueberbürdung bewahre. Die ans Arbeiten gewöhnten Kinder haben oft solchen Eifer und solche Begeisterung, daß sie nicht selten zu viel wagen, wodurch sie sich schaden. Die Eltern sollen nie vergessen, daß die kindlichen Knochen noch sehr weich sind, weshalb man sie nicht zu sehr belasten darf; leicht werden sonst die Kinderknochen verbogen oder verschoben und in eine Lage gebracht, welche zu

Verkrüppelungen führt. Ich kannte einen sehr schön gebauten Knaben, der aber die Ungeschicklichkeit beging, möglichst schwere Lasten aufzuheben und zu tragen. Einmal hatte er wieder eine schwere Last auf dem Rücken, als er plötzlich ein leichtes Krachen hörte; er brach zusammen und von jener Zeit an krümmte sich sein Rücken allmählich so sehr, daß er ganz bresthaft wurde.

Solche Beispiele gibt es genug, und wenn man sich auch durch das Tragen zu schwerer Lasten nicht immer gleich Schaden zuzieht, so ist es schon hinreichend, um große Uebel zu schaffen, wenn die Arbeit für die Jugend zu schwer und von zu langer Dauer ist. Es gibt recht viele Landleute, die gerade durch zu frühe, strenge Arbeit verkümmerten und deren körperliche Entwickelung deswegen zurückgeblieben ist. Hier gilt namentlich das Sprichwort: Zu wenig und zu viel verdirbt alles Spiel.

Ist es also eine hochwichtige Pflicht, die Jugend an die Arbeit zu gewöhnen, damit ihre Körperkraft entwickelt wird, so ist es auch eine nicht geringere Pflicht, zu warnen vor allem, was zu viel ist. Der Mittelweg ist immer ein goldener Weg; das sollen Eltern und Erzieher wohl beherzigen. Auf diesem Weg aber sollen die Kinder, besonders was körperliche Arbeit anbelangt, fleißig geführt werden, damit sie frühzeitig einen Abscheu vor dem Müßiggang eingepflanzt erhalten, der zu allen Lastern verleitet, und den hohen Wert der Arbeit rechtzeitig kennen lernen.

Ein sehr wichtiges Ding ist, daß die Kinder die Arbeit *achten* lernen. Es ist ein großes Unglück, daß jetzt so viele junge Leute die Arbeit *verachten*, sie geringschätzen, sie nur gezwungen verrichten, ja daß sie die Arbeit sogar hassen und verfluchen. Man hüte sich deshalb ängstlich, vor Kindern über die Arbeit zu schmähen; man benütze im Gegenteil jede Gelegenheit, ihnen zu zeigen, daß die Arbeit etwas Schönes,

etwas Nützliches, etwas Gesundes, etwas Ehrendes ist. Die Arbeit ist ja die Würze des Lebens, der höchste, edelste Genuß hienieden.

Alles Unglück in der Welt: in den Ländern, Gemeinden, Hütten und Palästen kommt davon her, daß so viele Menschen das liebevoll-strafende Wort Gottes nicht mehr verstehen: „Im Schweiße deines Angesichtes sollst du dein Brot essen." Arbeit, und zwar körperliche Arbeit, ist jedem Menschen gesund, jedem Menschen notwendig.

Was ist aber dann erst die Arbeit im christlichen Sinn, die Arbeit mit guter Meinung! Ach, sie macht den Menschen zum Engel; durch diese Arbeit verdient sich der Mensch alle Tage dutzendmal den Himmel. Was gibt es doch Edleres auf Erden? O zeige doch deinen Kindern alle Tage den Adel der Arbeit, ihren unendlichen Wert!

Was hatten früher die Leute für eine Freude an der Arbeit! welchen Stolz setzten sie in die Arbeit: der Bauer in seine schön geackerten Felder, der Wagner in einen von ihm gefertigten Pflug, der Schuster in einen Stiefel, die Bäuerin in die selbst gesponnene, selbst gebleichte Leinwand! Das war aber kein leerer, einfältiger Hochmut, nein, das war das deutliche Bewußtsein treuer Pflichterfüllung; das war ein beseligendes Fühlen des geistlichen und ewigen Segens der Arbeit. Ei, das war ein nobler Charakter! das war gediegenes Gold im schlechten Kittel! Jetzt ist es anders! Jetzt ist manche Bäuerin stolz auf die Straußenfeder auf ihrem Neumode-Hut, der Schuster auf seine Räusche, der Bauer auf sein Kegelscheiben! — Das kommt aber viel davon her, daß man den Kindern alle möglichen dummen Moden als die größte Wichtigkeit hinstellt und daß sie nicht mehr lernen, in der Arbeit etwas Tüchtiges zu leisten.

Ich kann es den Eltern nicht oft genug sagen: Pflanzet doch eueren Kindern Achtung vor der Arbeit ein; bringet

ihnen Liebe zur Arbeit bei. Euer Beispiel muß dabei das Meiste thun; dann kommt die Belehrung. Euer Lob kann dabei viel thun. Mit einem Tröpflein Honig fängt man mehr Fliegen, als mit einem Faß voll Essig. Ihr sollt aber den Fleiß der Kinder nicht bloß mit Worten loben, sondern ihr sollt ihnen auch hier und da etwas schenken, aber, wohlgemerkt! nicht zum Vernaschen, sondern für die Sparbüchse. Dadurch werdet ihr eueren Kindern doppelt nützen. Ihr lehret sie dann zum Verdienen auch das Behalten. Wie wenige Menschen verstehen diese Kunst!

Bei der Erziehung zur Arbeit werdet ihr euere Kinder hoffentlich anleiten, unserm Herrgott zulieb zu arbeiten; ihr werdet sie auf das Wohlgefallen Gottes hinweisen und auf den ewigen Lohn, den wir einst für jede Arbeit empfangen, wenn wir sie mit einer guten Meinung verrichten. Erwecket diese gute Meinung jeden Morgen mit eueren kleinen und mit eueren großen Kindern. Ach! was wäre das für ein Segen für euch, für euere Kinder, für Haus und Hof!

Es kommt in unserer Zeit sehr häufig vor, daß die Schulkinder allzusehr durch die jetzt gebräuchliche Viellernerei angestrengt werden. Dadurch werden wieder leider viele tausend Kinder an Leib und Geist verschult, d. h. zu Grunde gerichtet. Es gilt auch beim Lernen das alte Sprichwort: „Allzuviel ist ungesund.“ Kurzsichtige Eltern, die mit ihren Kindern prahlen wollen, unterstützen oft diese Ueberanstrengung der Kinder und lassen ihnen keine Zeit zum Spiele, zur Erholung und zur körperlichen Arbeit. Sie lassen ihnen neben der Schule noch alle möglichen Stunden geben, und meinen, was sie und ihre Kinder dabei gewinnen. Durch solche unsinnige Lernerei kommen aber die Kinder ganz und gar von der notwendigsten Schule hinweg, nämlich von der Schule im praktischen Leben und namentlich von der nützlichen Arbeit. Solche unglückliche Kinder müssen an Leib und Geist verkrüppeln. Plaget doch

euere Kinder nicht gar zu viel! Seid zufrieden, wenn sie im Fleiß und im Betragen gute Noten haben!

Es gibt aber auch Eltern, welche aus Habsucht ihre Kinder zu viel zur Haus- und Feldarbeit anhalten und ihnen zu wenig Zeit zum Lernen lassen. Solche Eltern laden eine furchtbare Verantwortung auf sich und werden ihre Habsucht schrecklich büßen müssen.

So geht es, wenn man bei der Erziehung der Kinder immer nur an diese Welt denkt und die ewige Bestimmung der Kinder ganz vergißt. Wer die Kinder auch für den Himmel erziehen will, der läßt ihnen — schon des Religionsunterrichtes wegen — gerne Zeit zum Lernen.

Ich will jetzt nur noch Eines sagen: Vergesset bei eueren schulpflichtigen Kindern ja die Abhärtung und die Wasseranwendungen nicht! Hüllet ja ihren Kopf und ihren Hals nicht zu warm ein! Kopf und Hals müssen immer kühl gehalten werden. Wo die Knaben immer gar so tief in der Zipfelkappe oder in der Pelzmütze stecken und wo die Mädchen Kopftücher tragen, da gehen die Krankheiten gar nicht mehr aus, namentlich die Hautausschläge, dann ein sehr schlimmes Kopfweh. Die dicken Halsbinden sind das beste Mittel, um alle möglichen Hals-, Brust-, Kehlkopf- und Zahnleiden sicher zu bekommen und an seinen Körper hinzubinden.

Hier muß ich noch einmal daran erinnern, wie gefährlich es ist, den Halskragen enge zu machen. Was haben manche Eltern für ein entsetzliches Elend mit ihren epileptischen Kindern. Ach! — jammern sie — wie hat doch mein Bube, mein Mädchen diese hinfallende Krankheit bekommen? Sie denken nicht daran, daß ein enger Halskragen hinreichen kann, Blutstauungen, und als deren Folge diese und andere schlimme Krankheiten zu erzeugen. Merkt es euch! der Halskragen muß so weit sein, daß man zwischen ihm und dem Hals ganz leicht mit der ganzen Hand herumfahren kann.

Ziehet euere Schulkinder nicht zu warm an! Haltet namentlich strenge auf weite, bequeme Fußbekleidung. Leidet keine Gummizüge an den Schuhen und keine Gummi-Ueberschuhe! Lasset die Kinder fleißig barfuß laufen! Sorget dafür, daß die Kinder sich jeden Morgen wenigstens Kopf, Hals, Brust und Arme tüchtig mit kaltem Wasser waschen und etwa alle Wochen zweimal ein Halbbad nehmen oder eine Ganz-Waschung machen.

Wenn sich etwa ein kleiner Ausschlag zeigt oder sonstige Anzeichen von ungesunden Säften, so nehme man keck das in Heublumenwasser getauchte Hemd, welches ich schon angeraten habe.

Bei Abhärtung und Kaltwasser-Anwendungen werden euere Kinder schwerlich Augenleiden, Ohrenschmerz, Zahnweh, Husten, Rheumatismus usw. bekommen. Ihr erspart ihnen dadurch eine Menge von Krankheiten. Aber auch ihr Geist wird stets frisch bleiben, das Gedächtnis wird gestärkt, die Willenskraft geübt: und so wird das Lernen wesentlich erleichtert.

Der Gehorsam.

Von dem Muster für alle Menschen, von unserm lieben Heilande, heißt es in der Heiligen Schrift, daß Er Seinen Eltern unterthan war bis zum dreißigsten Jahre und daß Er zunahm, wie an Alter, so auch an Weisheit und Liebenswürdigkeit vor Gott und den Menschen.

Von wieviel Buben und Mädchen deines Wohnortes kann man wohl auch so sagen? Man hört im Gegenteil überall klagen über die Verwilderung der Jugend und hört von ihr die dümmsten und die schlimmsten Streiche erzählen. Das ist sehr traurig! Noch betrübender ist, daß die Eltern an dieser Roheit der Jugend viele Schuld tragen. Es werden hierbei zwei Fehler gemacht. Manche Eltern verlangen zu wenig Gehorsam von ihren heranwachsenden Kin-

dern und manche verlangen zu viel. Zu wenig oder zu viel ist aber immer ein Narrenspiel.

Es gibt Eltern, die über ihre Kinder, wenn diese einmal 13, 14 Jahre alt sind, schon nicht mehr Herr werden. Die Kinder stehen auf und legen sich nieder, wann sie wollen; gehen (namentlich an Feiertagen) fort, wann und wohin sie wollen. Was ist denn das für eine Wirtschaft? Anstatt daß die Kinder alle Tage besser und lieber folgen, verlernen sie den Gehorsam immer mehr! Wo soll denn das hinführen? habt ihr denn keinen Stecken mehr, ihr kurzsichtigen Eltern? Es wird nicht lange dauern, so werdet ihr von eueren Kindern Prügel bekommen. Fast möchte ich sagen: „Solche Eltern wollen es nicht anders." Aber die Sache hat noch eine andere Seite. Von keiner Wahrheit sollen die Eltern mehr durchdrungen sein, als davon, daß sie, ihren Kindern gegenüber, auch Stellvertreter Gottes sind. Wie die Gesetze Gottes nie übertreten werden dürfen, so müssen die von den Eltern ausgesprochenen Gebote von den Kindern stets genau eingehalten werden. Wenn Vater oder Mutter dem Kinde gegenüber gesprochen hat, so soll das Kind die Ueberzeugung haben: es wird nichts mehr daran geändert. Fangen die Eltern einmal an, gegen die Kinder nachgiebig zu sein, so werden die Kinder bald alles aufbieten, damit ihre Wünsche durchgesetzt werden. Und wie bald ist es dann so weit gekommen, daß die Kinder nach den Befehlen der Eltern gar nichts mehr fragen! Darum, ihr Eltern, seid vorsichtig im Befehlen, damit ihr nie etwas zurücknehmen müsset. Aber merket wohl: selbst wenn die Kinder manchmal in kleinen Sachen das eine oder das andere Mal Recht haben, darf ihnen nicht leicht nachgegeben werden, wenn Vater oder Mutter gesprochen hat. „Gehorsam ist das Größte, Gehorsam ist das Beste."

Es gibt aber auch Eltern, welche gar zu strenge sind mit ihren heranwachsenden Buben und Mädchen. Sie komman-

dieren und schimpfen den ganzen Tag in ihre Kinder hinein. Das ist auch nichts. Solche Kinder werden in der Regel auch nichts. Namentlich verlangen solche Eltern von ihren heranwachsenden Kindern zu viel blinden Gehorsam. Ein kleines Kind muß aufs Wort folgen, ohne daß es weiß, warum seine Eltern dieses oder jenes verlangen. Im kleinen Kinde ist der Verstand noch nicht entwickelt, darum muß es blind folgen. Dieser blinde Gehorsam soll und darf aber nicht immer fortdauern, er muß sich nach und nach in einen bewußten, freiwilligen Gehorsam verwandeln; d. h. die Kinder müssen nach und nach die Gründe kennen lernen, warum die Eltern dieses oder jenes verlangen und warum die Kinder folgen müssen.

Ein Kind mit zwei Jahren will die Tabakspfeife des Vaters nehmen. Das Wort „liegen lassen!" muß hier genügen. Ein Bursche mit 14 Jahren will eine Tabakspfeife. Da reicht ein bloßes „Nein" nicht hin. Man muß dem Burschen die Gründe angeben, warum er nicht rauchen darf; man muß ihm die Schädlichkeit des Rauchens für unausgewachsene Jungen so erklären, daß er wegen dieser Gründe gern und freiwillig auf das Rauchen verzichtet. So ein Bursche muß lernen, nach und nach, auch ohne Aufsicht, freiwillig und freudig das Gute zu thun und das Böse zu unterlassen. Immer kann man ihm kein Kindsmädchen nachschicken. So ist es auch bei den Mädchen. Mit dem bloßen Verbieten dieses oder jenes Modestückes ist wenig geholfen. Das Mädchen muß die Thorheit und die Schädlichkeit (des Schnürens zum Beispiel) einsehen lernen und muß freiwillig und freudig auf eine solche unheilvolle Mode verzichten lernen.

Diesen Unterschied zwischen blindem Gehorsam der kleinen Kinder und dem bewußten, freudigen Gehorsam der großen Kinder übersehen gar so viele Eltern und das hat sehr schlimme Folgen. Von großen Kindern soll man sehr selten

einen blinden Gehorsam verlangen, sondern man soll ihnen immer das „Warum“ erklären. Kleine Kinder müssen freilich durch blinden Gehorsam an das Richtige, an das Schöne, an das Gute gewöhnt werden. Nach und nach sollen sie aber einsehen lernen, warum das Angewöhnte richtig, schön und gut ist, damit sie dann aus Ueberzeugung stets dem Guten treu bleiben.

Große Kinder sollen nach und nach einsehen, daß auch alles, was Gott von ihnen verlangt, nur zu ihrem Besten ist und daß ihnen Gott nur verbietet, was ihnen schädlich ist.

Pflege des Geschlechtssystems.

Bei Kindern soll alles sorgfältig vermieden werden, was irgendwie reizt. Besonders vermeide man das Salzen der Speisen, denn Salz ist nicht nur ein Reiz-, sondern auch ein Aetzmittel, das eher schwächend als kräftigend auf die Natur wirkt.

Wie bereits früher erwähnt, soll man den Kindern niemals Kaffee, Thee und nur selten Schokolade geben, denn auch diese Dinge reizen; sie wirken ungünstig auf Blut und Nerven und schwächen die inneren Körperteile, wie besonders Nieren, Blase, Magen, Darm usw. Nährkraft haben diese Genußmittel gar keine. Wozu also sie den Kindern geben? Pfeffer, Zimt, Nelken und ähnliche scharfe Gewürze, dann Petersilie, Spargel, Sellerie und derlei Gewächse sind den Kindern geradezu nachteilig.

Bereits früher ist darauf hingewiesen worden, daß bei Kindern niemals irgend ein Kleidungsstück zu enge anliegen darf. Ein enges Beinkleid kann dem Knaben zu den schlimmsten Verirrungen Anlaß werden; ebenso ist dies der Fall bei den Mädchen, wenn deren Kleider irgendwo zu eng an-

schließen. Heiligste Pflicht der Eltern ist es, ihre Kinder mit ganz deckenden Kleidern zu versehen. Namentlich zu rügen sind die zu kurzen Röcke der Mädchen. Es ist unglaublich, wie vorwitzig die Jugend ist und traurige Erfahrungen haben gezeigt, daß dieser Kindervorwitz zu schlimmen Gedanken, zu unschicklichen Reden und abscheulichen Handlungen verleiten kann.

Ich kann nicht begreifen, wie die Mütter gebildeter Stände ihren Mädchen ein Kleid anziehen mögen, das kaum bis zu den Knieen reicht. Es ist dies die beste Verlockung zu unsittlichen Dingen. Man kann daher nicht ernst und laut genug ermahnen, diese ebenso unsinnige als verderbliche Mode aufzugeben.

Eine häßliche Gewohnheit bei Knaben ist es, die Hände im Hosensack zu haben. Ich habe einen Professor gekannt, der jedes Studentlein gehörig herunterkapitelte, wenn es seinen Rock nicht geschlossen hatte oder gar die Hände in die Hosentaschen steckte. Mir und wohl auch anderen Leuten ist es begreiflich, warum der Professor gegen diese Unsitte donnerte.

Gerade so verwerflich, wie die zu engen, sind auch die zu warmen Kleidungsstücke. Sie üben durch Wärmeerzeugung einen schädlichen Reiz auf den ganzen Körper aus. Wie die kalte Natur die ruhigste ist, so ist sie auch der trefflichste Schutz gegen viele Uebel.

Ich habe schon von den reizenden Getränken und dem Verbote ihres Genusses geredet. Jeder Löffel voll Wein wie auch das Bier wirkt reizend. Das gemeine Sprichwort sagt mit Recht: „Ein Rauscher ist kein Kauscher.“ Bereits macht man die traurige Beobachtung, daß dieses Sprichwort auch schon auf die Kinderwelt häufig Anwendung findet. Schlimmer noch als Bier und Wein ist jedoch der S c h n a p s. Es ist eine himmelschreiende Sünde der Eltern, wenn sie ihren Kindern auch nur den geringsten Tropfen dieses gemeinsten aller Getränke geben. Wie gemein und ekelhaft dieses Getränk ist,

zeigt das Tier, welches sofort flieht, wenn man ihm Schnaps vor die Nase hält.

Weh euch, ihr Mütter, wenn ihr euren Kindern derartige Genußmittel reicht! Wenn diese schon unter Erwachsenen so großes Unglück und arge Verheerungen anrichten, den körperlichen Verfall und den sittlichen Ruin aller Volksklassen herbeiführen, was müssen sie erst bei Kindern für traurige Wirkungen haben, deren Natur noch schwach und deshalb den verderblichen Einflüssen dieser Getränke noch weit mehr ausgesetzt ist, als die eines ausgewachsenen Menschen. Deshalb, ihr Eltern, gebt euren Kindern keine geistigen Getränke, wenn ihr nicht Elend und Schande erleben wollt! Thut ihr es dennoch, so werdet ihr es bitter zu bereuen haben. Leider gibt es mehr als eine gewissenlose Mutter, die sich nicht scheut, ihr unruhiges Kind mit einem Eßlöffel voll Schnaps zum Schlafen zu bringen. Solch eine Mutter ist eine Rabenmutter und um nichts besser als eine Giftmischerin und Kindsmörderin, denn sie zerstört Körper und Geist ihres Kindes.

Aber noch ein anderes Gift weiß ich, welches großen Schaden bei den Kindern anrichten kann: ich meine die schlechte Rede. Kinder sind ungemein wißbegierig und vorwitzig. Wie sie jede Handlung beobachten, so lauschen sie auch auf jedes Wort. Darum kann man mit Aeußerungen, die man in der Gegenwart des Kindes fallen läßt, nicht vorsichtig genug sein. Namentlich gestatte man nicht, daß Fremde bei anwesenden Kindern unanständige oder gar schlechte Reden führen. Das Kind muß dahin erzogen werden, solche Reden schon frühzeitig verabscheuen zu lernen und sich zu hüten, seinen Mund je mit solchem Schmutz zu verunreinigen. Der gebildete Mensch haßt ohnehin unflätige, unsittliche Reden und Zotten.

Als ich noch ein Knabe war, saßen einmal sechs Personen bei einer Abendunterhaltung zusammen. Auf einmal sagte meine ebenfalls anwesende selige Mutter: „Seht ihr

nicht den roten Strumpf dort am Ofen hängen?“ Ich sah hin, bemerkte aber nichts und hielt es für einen Spaß, den die Mutter gemacht hatte. Später erst erfuhr ich, welche Bewandtnis es mit dem roten Strumpfe habe. Er sollte nämlich bedeuten, daß man, wenn Kinder anwesend sind, kein Gespräch führen soll, welches diese nicht hören dürfen. Anderwärts sagt man in solchem Falle auch, daß die Stube nicht ausgekehrt sei, das heißt, daß aufmerksame Kinderchen zugegen seien.

Die Schamhaftigkeit der Kinder ist eine so zarte Pflanze, daß man bei ihrer Schonung nicht genug auf der Hut sein kann. Wie leichtsinnig gehen aber viele Mütter mit ihren Kindern um, besonders beim Aus- und Ankleiden derselben! Da werden die Kinder ganz entblößt, man läßt sie wohl auch nackt umherlaufen und ertötet in ihnen das Gefühl der Schamhaftigkeit schon im Keime. Wie man Kinder in der Jugend gewöhnt, so werden sie's später treiben. Seid daher selber schamhaft in Wort und That, ihr Väter und Mütter! und denket: Worte bewegen, Beispiele aber ziehen an.

Ich erinnere mich eines braven Vaters und einer vortrefflichen Mutter, die ihre Kinderchen so gezogen hatten, daß sie jeden Abend alle miteinander zu Bette gingen und auf dem Wege zu ihrer Schlafstube gemeinsam das Nachtgebet verrichteten; auch im Bette setzten sie es noch fort, bis sie, eins nach dem andern, einschlummerten. In der Frühe mußten die Kinder beim Aufstehen und während des Ankleidens ebenfalls laut ihr Morgengebet verrichten, das erst mit dem Eintritt in die Wohnstube verstummte. Ich wüßte keine bessere und schönere Uebung, um Kinder an sittliche Reinheit der Rede zu gewöhnen. Kinder, auf solche Weise erzogen, werden sich in späteren Jahren noch mit Freuden daran erinnern und die guten Wirkungen verspüren.

Eine neue Gefahr für die Jugend entsteht, wenn Kinder schon lesen können und auf alle erreichbare Art ihre Leselust

zu befriedigen suchen. Man entferne daher aus dem Bereiche der Kinder alle Lektüre, die nur den mindesten Anlaß zu Befürchtungen in sittlicher Hinsicht geben könnte. Insbesondere lasse man keine Romane in ihre Hände kommen. Ein schlechtes Buch verpestet sie an Leib und Seele. Tausende sind durch solche Bücher oder durch schamlose Bilder, wie die modernen Zeichner und Maler sie hervorbringen, geistig und körperlich, zeitlich und ewig zu Grunde gegangen.

Für Eltern, die in der Stadt leben, muß ich namentlich noch auf die Gefahr hinweisen, die sich den Kindern in den Schaufenstern bietet. Wer da weiß, mit welcher Schamlosigkeit sich die moderne Kunst in den Schaufenstern unserer Großstädte brüstet und breit macht, der kennt auch die große Gefahr, welche von dieser Seite her unserer Jugend droht. Man halte die Kinder auch von den Schaubuden fern, die häufig Gelegenheit zu sinnlichem Reize geben, man hänge aber auch zu Hause kein Bild auf, welches die Sittenreinheit des Kindes zu gefährden vermag. Nichts ist schrecklicher als der Gedanke, daß Eltern selbst zu Verführern ihrer Kinder werden!

Man habe auch acht auf die Betten der Kinder und hüte sich ja, besonders die Decken mit Federn zu überfüllen.

Auch bei den Spielen der Kinder soll stets ein wachsames Auge in der Nähe sein. Die Kinder sollen überhaupt überall beobachtet werden. Ja selbst die Art des Sitzens werde nicht gleichgültig angesehen. Man dulde nicht, daß sie dabei etwa die Beine übereinanderschlagen, was ohnehin unanständig ist.

Ich sah einmal einen Knaben, der sich voller Mutwillen, auf dem Bauche liegend, hin- und herwälzte. Sein Vater, der dies mit mir gleichzeitig wahrnahm, ging hin und züchtigte den Knaben. Er wollte diese unanständige und mitunter sittengefährliche Belustigung des Jungen nicht dulden und zwar mit Recht. Derselbe Vater hat seinen Kindern auch das Schaukeln, wobei die Kleider hoch im Winde flattern, ver-

boten. Niemals ließ er seine Kinder, sobald sie aufgewacht waren, lang im Bett herumliegen. Alsbald mußten sie ihre Lagerstätte verlassen — er hatte brave Kinder.

Man verbiete den Knaben ferner das Herunterrutschen auf Stiegengeländern, wehre ihnen den Gebrauch des Steckenpferdes und kaufe ihnen ja kein Veloziped, wie das neuestens Mode geworden ist, denn diese Dinge reizen beim Benützen gewisse Körperteile.

Gewarnt muß hier auch noch davor werden, die Kinder zu Bett zu senden, ohne ihnen Essen gegeben zu haben. Ein Kind, das seine gehörige Kost nicht hat, kann erstens nicht gedeihen und dann schläft auch ein Kind mit leerem Magen nicht gern. Schlaflos sich im Bette herumwälzen ist für Kinder aber immer eine gefährliche Sache.

Böse Gesellschaften verderben gute Sitten! Wie viele Tausende von unschuldigen Kindern gehen leiblich und geistig zu Grunde, weil ihre Eltern leichtsinnig genug waren, den Umgang derselben nicht zu überwachen. Strenge verbiete man den Verkehr mit unflätigen oder gar schon verdorbenen Genossen. Ein fauler Apfel, der neben einem gesunden liegt, muß auch den gesunden anstecken.

Haben Kinder natürliche Bedürfnisse zu befriedigen, so schärfe man ihnen äußerste Schamhaftigkeit ein. — Recht verderblich wirkt auf jedes Kind das Zusehen beim Begatten von Tieren. Unter allen Umständen muß verhindert werden, daß dabei, wie dies auf dem Lande so häufig der Fall ist, Kinder zugegen sind.

Am allerschlimmsten für Geist und Körper der Jugend sind die geheimen Laster, an deren Folgen so viele hoffnungsvolle Kinder zu Grunde gehen. Es gehört zu den heiligsten Pflichten der Eltern, hier die Augen offen zu halten, damit sie sich nicht selbst einer Täuschung hingeben, aus welcher sie eines Tages mit Entsetzen erwachen.

Es ist hier am Orte, einige Merkmale anzugeben, an denen man die geheimen jugendlichen Sünder erkennt.

Ihnen fehlt die Frischheit des Antlitzes; die Gesichtsfarbe ist fahl und blaß, der Blick ist matt, unstät, furchtsam. Das Benehmen ist träge, der Gang schleppend. Es mangelt die Munterkeit und besonders die Lust zum Spielen. Solche Kinder lieben die Einsamkeit, hängen oft stundenlang trägem, gedankenlosem Dahinbrüten mit stierem Blicke nach. Oft weinen solche Kinder, gewöhnlich ohne jede Veranlassung. Nicht außer acht zu lassen ist die Erscheinung, daß es solchen Kindern an Mut fehlt, daß sie leicht in Verlegenheit und Unruhe geraten und bei ganz geringfügigen Anlässen oft plötzlich erschrecken. Kinder, welche den geheimen Sünden fröhnen, finden keine Stärkung im Schlafe, sie haben Eßlust, aber das Essen schlägt ihnen nicht an. Manchmal haben solche Kinder eine zitternde, hohle Stimme und übelriechenden Atem.

Vielleicht fragt mich manche Mutter: wie soll ich mein Kind nun vor diesem Uebel schützen? Ich antworte ihr: Halte dein Kind frühzeitig zu leichter Thätigkeit an, beschäftige es von früh bis nachts, zerstreue es den ganzen Tag. Keinen Augenblick lang soll es unbeschäftigt sein. Das erhält Kinder heiter und fröhlich, macht sie müde, gibt ihnen gesunden Appetit und wohlthuenden Schlaf. Man nehme sich aber in acht, bei diesem Verfahren die Kinder nicht zu überbürden, so daß man, indem man ein Uebel vermeidet, ein anderes herbeiführt.

Nun noch einige Winke für Eltern, die merken, daß ihr Kind trotz aller angewandten Vorsicht dem geheimen Laster verfallen ist.

Vater! Mutter! Seid mit einem solchen Kinde nicht zu hart! Macht das unglückliche Geschöpf darauf aufmerksam, welch schlimme Folgen eine solche Sünde nach sich zieht, sagt ihm, daß es durch dieses Laster zeitlich und ewig ins Verderben gerät.

Milde, Geduld und weise Schonung vermag bei einem solchen Kinde mehr als Härte oder sinnloses Strafen. Mit Liebe wird man das verirrte Kind viel eher wieder auf die guten Bahnen bringen. Ernstlich aber warne man das Kind, andere Kinder in dieses Laster einzuweihen. Wer jedoch über sein Kind nicht genug Macht zu haben glaubt, der ziehe einen vernünftigen Freund zu Rat und wer möchte hier mehr am Platze sein, als der Seelsorger? Ihm vertraue man sich und das Kind. Mit vereinter Kraft, mit Entschiedenheit werden Eltern und Seelsorger sicher ans Ziel gelangen.

Aber selbst wenn sich das Kind gebessert hat, lasse man es nie ohne scharfe Beobachtung. Man halte alles von ihm entfernt, was die Sinnlichkeit reizt, man gebe ihm einfache, reizlose Kost, entziehe ihm jedes geistige Getränke, bereite ihm ein mehr hartes als weiches Lager, beschränke den Schlaf und dringe mit aller Festigkeit darauf, daß das Kind sofort nach dem Erwachen sich erhebe. Nur die gewissenhafteste Befolgung dieser Ratschläge und Winke vermag ein solches Kind dem verhängnisvollen Laster zu entreißen und es vor einem frühzeitigen Untergange zu bewahren.

Vierte Periode.

Die Flegeljahre.

Ich habe in diesem Büchlein schon viel darüber gejammert, daß so viele Kinder durch die Schuld ihrer eigenen Eltern an Leib und Seele, für Zeit und Ewigkeit zu Grunde gehen. Nun kann ich auch nicht unterlassen, ernstlich darauf aufmerksam zu machen, daß von denjenigen jungen Leuten, welche mehr oder weniger glücklich bis zur Entlassung aus der Werktags- und aus der Feiertagsschule gekommen sind, noch ein großer Teil zu Grunde geht.

Es kommt ja jetzt die gefährlichste Zeit, es kommt das gefährlichste Alter, es kommen die sogenannten Flegeljahre (bei den Mädchen nennt man sie oft Backfischjahre). In diesen Jahren ist der junge Mensch gewöhnlich am dümmsten; in diesen Jahren kommt er neugebacken in die meisten und in die größten Versuchungen, und — was noch das Allertraurigste ist — in diesen Jahren nimmt man sich gewöhnlich um den jungen Burschen oder um das junge Mädchen am allerwenigsten an; man bekümmert sich am wenigsten darum, man läßt die jungen Leut einfach laufen. Es ist, als wäre jetzt bei den Eltern alle Erzieherpflicht zu Ende. Wenn nur

die jungen Leut ihre Arbeit passabel verrichten auf dem Felde oder im Geschäft: dann können sie thun, was sie wollen. Niemand hält die jungen Leute zur steten Verbesserung ihrer Arbeit richtig an; niemand bemüht sich, sie zur beständigen eigenen Fortbildung in ihrem Berufe zu begeistern und anzuleiten. Der Mensch ist sicher verloren, welcher die Arbeit nur als Last anschaut und der keine Freude, keinen Genuß bei der Arbeit findet. Wer sorgt aber dafür, daß unsere jungen Leute diese Freude, dieses Vergnügen finden? Im Gegenteil: die Arbeit wird unsern Lehrlingen, Gehilfen, Knechten und Mägden immer saurer gemacht.

Um die Freizeit der jungen Leute kümmert sich selten ein Vater, ein Dienstherr oder ein Lehrmeister. „Man muß ihnen doch auch eine Freud lassen! sagt man, und das heißt: „man braucht sich in der Freizeit, bei der Unterhaltung und Erholung nicht um sie zu kümmern."

Solche Erzieher kommen mir vor wie ein Fuhrmann, welcher einmal viele Kisten Glaswaren vorsichtig den Berg hinaufführte. Abwärts aber ging er gemächlich hinter dem Wagen darein, legte nicht einmal einen Radschuh ein. Der Wagen lag bald im Graben — in den Kisten waren lauter Scherben.

So verunglücken viele tausend junge Leute, weil man sie in der Erholung sich selber überläßt. Bergauf, bei der Arbeit, ist aber die Gefahr bei weitem nicht so groß, als bergab, das heißt: in der Freizeit, in der Unterhaltungszeit.

Ich will über dieses wichtige Kapitel hier nur noch sagen, „daß die Eltern und die Jugenderzieher große Aufmerksamkeit und großen Fleiß darauf verwenden sollen, daß sich die jungen Leute anständig und gut und nützlich unterhalten lernen."

Wer keine edle Unterhaltung kennen gelernt hat, der wird ohne Zweifel in alle Roheit und in alle Ungezogenheit

hineinfallen. Was kennen aber jetzt unsere jungen Leute (Arbeiter, Gesellen, auch Schreiber und Studierte) für eine Unterhaltung, als Wirtshaus-Sitzen und Tanzmusik? Wer hat noch Freude an Gottes schöner Natur? an edler Lektüre? Wo sind die schönen alten Familienspiele hingekommen? Jetzt gilt nur mehr eine Unterhaltung etwas, bei der recht viele Menschen einen recht großen Spektakel aufführen und recht viel Geld verjubeln. Eine stille, harmlose, wohlfeile, gesunde und veredelnde Unterhaltung — wie man sie in der guten alten Zeit in jedem Hause übte — kennen unsere jungen Leute gar nicht mehr. Wie schön ist es, wenn Vater und Mutter, Kinder und Dienstboten sich miteinander daheim unterhalten! Das ist ganz etwas anderes, als wenn jedes in ein anderes Wirtshaus lauft oder sonst wohin. Früher hat man es nicht anders gewußt: Nachmittag nach der Kirch ist man an Feiertagen miteinander spazieren gegangen und abends hat man daheim sich unterhalten; man hat Geschichten erzählt aus den alten Zeiten oder aus den letzten Kriegsjahren, hat miteinander gelesen oder hat ein unschuldiges Spiel gemacht um Bohnen oder dürre Zwetschen. Dabei hat man viel mehr Vergnügen gehabt, als bei den jetzigen betäubenden, berauschenden und kostspieligen Unterhaltungen.

Wer seine Söhne und Töchter zurückhalten will von all den Gefahren der jetzigen Vergnügungen, der bleibe schön bei ihnen zu Hause, thue etwas Uebriges aus Küche und Keller, und sorge daheim für eine schöne, edle Unterhaltung. Mit dem Verbieten und mit Schimpfen und Schelten ist nichts ausgerichtet. Man belehre aber auch die jungen Leute über die Gefahren der jetzigen Genüsse und Vergnügungen, damit sie selber einsehen, daß man es ihnen gut meint, wenn man bei ihnen bezüglich der Unterhaltungen einen Radschuh einlegt.

Diese Belehrungen sind jungen Leuten ganz unentbehrlich. Es ist z. B. sehr zu bedauern, daß es so wenige Väter gibt, welche ihren Söhnen, und daß es so wenige Mütter gibt, welche ihren Töchtern die nötigen Belehrungen über geschlechtliche Dinge und über den heiligen Ehestand zu geben verstehen. Die meisten jungen Leute kommen jetzt ganz unvorbereitet in die betreffenden Gefahren und in die Standeswahl hinein. In die Christenlehre und in die Predigt gehen ja viele unserer Burschen und Mädchen auch nicht mehr.

Also, ihr Väter und Mütter! bedenket, daß eure Erzieherpflicht und eure Verantwortung für die Kinder erst aufhört, wenn ihr eure Augen einst für immer schließet. Nehmt euch recht um eure erwachsenen Söhne und Töchter an. Merket aber wohl, daß man mit lauter Strenge nichts ausrichtet, sondern daß die Strenge und Härte nur im äußersten Notfall zu gebrauchen ist. Die Liebe wirkt viel mehr. Trachtet nur, daß eure großen Kinder baldigst einsehen, daß ihr es gut mit ihnen meint. Mit einem Tropfen Honig — sage ich auch hier — fängt man mehr Fliegen, als mit einem Faß voll Essig.

Wenn ihr eure erwachsenen Kinder in Lieb und Güte und durch eures eigenes Beispiel immer wieder belehret, so werdet ihr sie zur Demut, zur Mäßigkeit, zur Keuschheit, zur Arbeitsamkeit, zur Sparsamkeit, zur Einfachheit und zu allen christlichen und bürgerlichen Tugenden bringen und ihr werdet stets Freude an ihnen erleben. Laßt euch keine Ausgabe reuen, um euren Söhnen und Töchtern edle Unterhaltung und reines Vergnügen zu verschaffen. Suchet eure Söhne zur Bienenzucht oder zur Obstbaumzucht zu bringen, euren Töchtern Freude an Blumenzucht einzuflößen, oder zum Blumenmachen oder zu sonst einer unschuldigen Unterhaltung. Das darauf verwendete Geld wird sich reichlich verzinsen. Wenn ihr aber nicht für gute Unterhaltung sorget, dann werden eure Kinder bald im Strudel der jetzigen dummen Genußsucht untergehen.

Ich will jetzt nur noch ein Wort sagen über die jetzige Mode, Kinder und junge Leute Musik lernen zu lassen. Es muß ja jetzt bald jedes Bürgermädchen Klavier spielen und jedes Handwerkerssöhnchen Violin oder Flöte. Es ist nun recht schön und gut, wenn junge Leute Musik erlernen, aber ich möchte den Eltern nur unter zwei Bedingungen dazu raten. Erstens müssen Aussichten bestehen, daß die jungen Leute später einmal eine Stellung einnehmen, daß sie Zeit zum Musizieren haben, sonst ist ja alle für die Erlernung der Musik verwendete Zeit ganz und gar umsonst verschleudert. Zweitens, müssen die Kinder die Musik gründlich erlernen und dürfen nicht mit einer erbärmlichen Stümperei sich prahlen wollen. Die Musik ist aber eine Kunst und fordert ihre tüchtige Erlernung so viel Zeit, daß sie eigentlich nur berufsmäßig betrieben werden soll. Auch in bezug auf den Gesang möchte ich nur zum Kirchenlied und zum Volkslied raten. Was darüber ist, ist für gewöhnliche Bürgersleute sehr oft vom Uebel; Ausnahmen kann es ja geben!

Zum Schluß mache ich nochmal darauf aufmerksam, daß Gottes schöne Natur eine unerschöpfliche Quelle reiner, edler Genüsse für uns Menschen ist, und daß diese Freuden das beste Mittel gegen alle Gefahren der Flegeljahre sind.

Dritter Teil.

Kinderpflege in kranken Tagen.

Allgemeine Ratschläge.

Je zarter und je feiner eine Maschine ist, desto leichter fehlt etwas daran. In der Taschenuhr kann schon ein Staubteilchen Störungen verursachen oder gar völligen Stillstand. So reicht auch in der zarten, schwachen Kindesnatur oft schon ein kleiner Umstand, ein schädlicher Luftzug, ein Löffel voll ungesunder Nahrung hin, um das Kind krank zu machen.

Deshalb muß jede Mutter sorgfältig auf ihr Kind achtgeben. Es ist ihr dieses Kind vom lieben Gott anvertraut, damit sie einen gesunden, braven und tüchtigen Menschen daraus erziehe, und wehe ihr, wenn das Leben des Kindes durch ihre Schuld verkürzt oder verkümmert wird! Ich weiß schon, daß manche Eltern sich allzuleicht trösten, wenn ihnen ein Kind stirbt. „Ist ein schöner Engel im Himmel, sagen sie. Wir vergönnen ihm den Himmel." Es ist schrecklich, wie gleichgültig und nachlässig manche Eltern sein können, wenn ihnen ein Kind krank wird. Solche Eltern werden einmal die Augen gewaltig aufreißen, wenn sie vor dem Richterstuhle Gottes sehen, welch schwere Verantwortung sie für das Leben und für die Gesundheit ihrer Kinder haben.

Merkt also eine Mutter, daß ihr Kind nicht recht woh ist, dann soll sie gleich an ihre große Verantwortung denken!

Sie soll sich bewußt sein, daß ihre höchste Pflicht, ihre heiligste Aufgabe die ist, ihr Kind richtig zu erziehen und zu pflegen. Das Kochen und Waschen und die Feldarbeit sind lange nicht so wichtig.

Es gibt aber auch viele Mütter, welche das Gegenteil von den eben geschilderten Müttern sind: sie sind nämlich gar zu ängstlich und fangen gar zu viel mit ihrem kranken Kinde an: bald dies, bald das. Diese übertriebene Aengstlichkeit ist auch nichts nutz, sie schadet vielmehr sehr oft.

Wenn also ein Kind krank wird, so ist das Allererste, daß die Mutter (und auch der Vater) Kopf und Herz auf den rechten Fleck setzen, d. h. daß sie ruhig und besonnen, aber auch gewissenhaft der Krankheit des Kindes gegenübertreten. Die Eltern dürfen ihrem Kinde keine Angst, keine Aufregung verraten, wenn dasselbe etwa schon einige Jahre alt ist. Was soll denn das Jammern und Weinen und Aengstigen helfen? Sobald ihr merket, daß dem Kinde etwas fehlt, so beobachtet es zuerst genau, damit ihr erfahret, wo das Uebel eigentlich steckt.

Dann suchet Rat in diesem Büchlein oder bei einem Arzte, dem ihr Vertrauen schenket. Merkt euch dabei: „Je schneller ihr der Krankheit entgegentretet, desto schneller wird sie wieder fliehen. Das Herumpassen und Herumwarten kann nach Umständen sehr gefährlich werden. Manche Krankheit wächst so schnell wie ein Pilz im Wald: in einigen Stunden ist sie schon ausgewachsen. Schnelle Hilf ist die beste Hilf. Ein kleines Feuer ist leicht löschen, wenn man aber eine halbe Stunde wartet, dann steht schon das ganze Haus in Flammen.

Also nicht lange jammern! nicht lange bei allen alten Weibern herumfragen! Frisch ans Rettungswerk in Gottes Namen. Gott der Herr muß ja jedes Heilmittel segnen, wenn es helfen soll. Darum ist ein kurzes, herzliches Gebet immer der beste Anfang einer jeden Kur.

Die von mir angegebenen Mittel gegen die Kinderkrankheiten sind so einfach, daß sie jede — auch die ärmste Mutter

— anwenden kann. Das einzige Hindernis ist nur die Furcht und Scheu vieler Mütter vor dem Wasser, namentlich vor dem „kalten" Wasser. Viele Mütter halten es für grausam, das Kind einen Augenblick ins kalte Wasser zu stecken. Diese Furcht und Scheu muß jede Mutter aufgeben, welche ihre Kinder durch die einfache, sichere Wasserkur retten will. Freilich ist die Berührung mit kaltem Wasser einen Augenblick unangenehm, aber gleich nach diesem kurzen Augenblick kommt ein Wohlgefühl, ein Behagen, welches man durch kein anderes Mittel auf der Welt herstellen kann. Was ist denn für dein Kind besser — frage ich — viele Stunden Fieberhitze, viele Tage Schmerzen aller Art, vielleicht gar der Todeskampf, oder eine Sekunde ein unangenehmes Kältegefühl?

Sei doch in deinem Mitleid mit dem Kind nicht unvernünftig! Deine Liebe darf nie blind sein, nein! sie muß stets prüfen und erwägen und dann entschlossen handeln.

Also such dir das rechte Mittel und dann wende es mutig und vertrauensvoll sofort und beharrlich an! Laß dich durch ein bißchen Kindergeschrei nicht abschrecken, deine heilige Mutterpflicht zu üben!

Wenn die kranken Kinder schon einige Jahre alt sind, dann zeigen sie sich oft recht eigensinnig, recht widerspenstig. Sie wollen keinen Thee trinken, kein Bad nehmen, verlangen allerlei Naschware. Blinde Mütter sind dann gewöhnlich zu nachgiebig und dadurch sind schon viele Kinder ins Grab befördert worden. Nein! da gibt es keine Nachgiebigkeit: das Kind muß einfach gehorchen und muß das mit sich geschehen lassen, was die Mutter oder der Arzt oder die Wärterin will.

Was in einzelnen Krankheiten zu geschehen hat, werde ich später angeben. Ich möchte jetzt nur noch jeder Mutter raten, daß sie gegenwärtiges Büchlein *recht oft* durchlese, ehe eine gefährliche Krankheit da ist. In der Aufregung wird sie sonst manches nicht verstehen.

Zweitens rate ich jeder Mutter, alles, was über Nahrung, Bett, Luft, Reinlichkeit ꝛc. in dem Büchlein für gesunde Kinder angeraten ist, bei den kranken noch eifriger zu beachten. Plaget doch z. B. das kranke Kind nicht gar so mit dem Essen! Es verhungert nicht so schnell. Wenn die Natur keine Nahrung verlangt, dann laßt sie in Ruhe. Heizet doch dem kranken Kinde nicht gar so unsinnig ein! Ein kühles, luftiges Zimmer ist eine Wohlthat für Kranke. Sorget für möglichste Ruhe im Krankenzimmer! Haltet die Geschwister des Kranken ferne oder haltet sie wenigstens in Ordnung! Ruhe ist ein großes Bedürfnis für jeden Kranken.

Nun muß ich aber auch ein Wort sagen über die üblichen Krankenbesuche. Kaum ist ein Kind krank, kommt die ganze Verwandtschaft und die ganze Nachbarschaft auf Besuch. Kann das Kind schon reden, dann muß es jedem Besuche die Hand geben und fünfundzwanzig unnötige Fragen beantworten. An solchen Besuchen sind schon viele Kranke gestorben. Behütet doch euere kranken Kinder vor solchen unnützen, schädlichen Besuchen. Ich kenne einen Herrn, der, wenn eins krank ist in seiner Familie, sofort einen Zettel an die Thüre hängt, des Inhalts: „Alle unnötigen Krankenbesuche werden höflichst verbeten.“ Probatum est.

Folget mir, liebe Eltern! Ihr werdet es nie zu bereuen haben. Nun will ich für einzelne Krankheiten einige Ratschläge mitteilen. Zuvor aber erkläre ich euch noch

die gewöhnlichsten Anwendungen.

Eintauchen oder Halbbad.

Es heißt im Folgenden oft: die Kinder sollen ins (kalte) Wasser getaucht werden; dieses Eintauchen ist nichts anderes als ein Halbbad und besteht darin, daß der Körper bis an

die Brust ins Wasser kommt. Bei Kindern wird dies am besten so gemacht: Man nimmt das Kind aus dem warmen Bette heraus, taucht es rasch bis zu den Armhöhlen ins kalte Wasser auf die Dauer von 2—3 Sekunden, legt es dann geschwind (ohne abzutrocknen) ins warme Bett zurück, in dem es, gut zugedeckt, noch etwa eine Stunde liegen bleiben soll. Am einfachsten ist diese Anwendung morgens, etwa eine Stunde vor dem Aufstehen, zu machen. Am Abend ein Halbbad zu nehmen, darauf ins Bett, ist nicht zu raten, weil da die Wärme nicht rasch eintritt, vielmehr gewöhnlich ein starkes Frösteln sich einstellt. Das Halbbad kann auch im größten Schweiße genommen werden; wenn auch die Natur noch so sehr erhitzt wäre, würde so ein Halbbad nur günstig wirken.

Größere Kinder können ebensogut nach dem Halbbad sich ankleiden und Bewegung machen, bis sie vollständig warm und trocken sind.

Nasses Hemd.

Das Hemd soll ziemlich lang sein, aus grober Leinwand, auch ziemlich weit, daß es leicht angelegt und leicht entfernt werden kann. Am besten ist ein Hemd, das an der Vorderseite ganz offen ist und wie ein Schlafrock angezogen werden kann. Es soll ganz durchnäßt sein, durchaus nicht triefen, aber auch nicht zu sehr ausgewunden werden, damit nicht zu viel Nässe ins Bett kommt und doch der Körper naß wird. Wenn man ein Hemd anlegt, muß der Körper ganz erwärmt sein; ist es angelegt, so soll man mit der flachen Hand das Hemd auf den Körper streichen; es entwickelt sich dann viel schneller die Wärme, weil dadurch der ganze Körper gleichmäßig feucht wird; danach wird das Kind in eine Wolldecke oder auch in trockene Leinwand gut eingehüllt, und so mit dem Federbette gut zugedeckt. Nach 1—1½ Stunde wird so ein Hemd entfernt; wenn aber die Kinder schlafen, so

sollen sie nicht aufgeweckt werden und wenn es auch über 2 Stunden ginge. Danach wird dem Kinde das nasse Hemd rasch abgenommen und geschwind ein trockenes angezogen, ohne das Kind abzuwaschen oder ins Wasser zu tauchen; dasselbe soll entweder Bewegung machen oder wieder ins Bett gelegt werden, wo die eingeleitete Transpiration noch eine Zeitlang fortdauert und bald Wärme eintritt.

Der kurze Wickel

geht von unter den Armen bis an die Kniee. Ein Handtuch, in Wasser getaucht, ordentlich ausgewunden, wird umwunden, so daß es allseitig gut anliegt, nicht zu fest, aber durchaus nicht locker; denn wenn irgendwo das Tuch nicht anliegt, wird die Entwicklung der Wärme gehindert und das arme Kind bekommt statt der Wärme ein Frösteln, wodurch statt genützt nur geschadet würde. Die Umwicklung mit Wolle oder trockener Leinwand ist so notwendig wie beim Hemd. Das weitere Verhalten ist wie beim nassen Hemde.

Anmerkung. Wickel und Hemd taucht man im allgemeinen in kaltes Wasser oder kalte Mischung von Wasser und Essig, jedoch bei schwächeren, kleineren Kindern mag man vorherrschend warmes Wasser wählen, wenigstens die drei ersten Male; wirksamer bleibt immer das kalte. Warm jedoch dürfte Hemd und Wickel nicht sein, wenn starke Hitze vorhanden. Umgekehrt dürfte bei Frösteln (Kältegefühl) Hemd oder Wickel nicht kalt sein. Wenn es heißt: „in Heublumenabsud oder in Haberstrohabsud getaucht," so ist dieser Absud immer lauwarm zu nehmen. Haberstroh soll 1/2 Stunde, Heublumen 1/4 Stunde gesotten werden. Bei den Heublumen reicht es auch aus, sie mit siedendem Wasser zu übergießen und dasselbe dann 1/4 Stunde stehen zu lassen.

Ratschläge für einzelne Krankheiten.

Abzehrung.

Wie man im hohen Alter die Abzehrung bekommen kann, so kommt sie leider auch schon bei den Kindern vor und hat ihren Grund hauptsächlich in einer großen Schwäche, die in allen Körperteilen liegt. Daher ist auch die Verdauung gestört, was wieder zur Folge hat, daß das Blut keine gute Nahrung erhält und daß die Körperteile nicht gekräftigt werden, sich mithin auch nicht gehörig ausbilden können. Ist die Mutter außerordentlich schwächlich, genießt sie nicht gesunde und kräftige Nahrung — warum soll dann nicht das Kindesblut schwächlich sein? Es werden deshalb viele Mütter eine große Verantwortung tragen, wenn sie ihre Kost nur nach dem Gaumen richten und nur diesen zu reizen suchen.

Ich traf einst eine Mutter, die mir zwei an der Abzehrung leidende Kinder zeigte; als ich dann die Mutter fragte, was sie in gesegneten Umständen für eine Nahrung genossen habe, gab sie zur Antwort: „ich trank 2—3mal jeden Tag Kaffee, auch Bier, zu einer andern Kost hatte ich keinen Appetit." Bei dieser Lebensweise ist es nicht möglich, daß gesunde und kräftige Kinder zur Welt kommen. Es sind auch diese Kinder schon verkümmert und werden auch wieder nur nach unge-

sunder Kost Verlangen haben. Hat die Krankheit noch keine zu große Fortschritte gemacht, so wird das Wasser und eine gute Kost noch manches junge Geschöpf retten. Die Kinder müssen jeden Morgen Eichelkaffee mit etwas Honig nehmen, kräftige, nicht dünne Kraftsuppe, wenig gesalzen; alle geistigen Getränke sind natürlich ausgeschlossen. Die beiden oben erwähnten Kinder wurden überdies täglich einmal ins kalte Wasser getaucht, höchstens zwei Sekunden. Für eine recht gesunde Luft mußte bei Tag wie bei Nacht gesorgt werden und so wurden die Kinder nach längerer Zeit recht kräftig. Es mußte aber auch beachtet werden, daß die Kinder nicht durch Kleidung verweichlicht wurden und daß sie, wo möglich, bei milder Temperatur immer barfuß gingen.

Das weiße Knochenpulver hat auch eine recht gute Wirkung und man kann solchen Kindern täglich eine Messerspitze voll in Milch oder Zuckerwasser geben. Kraftbrot, in kleinen Portionen den Kindern gegeben, ist besonders zu empfehlen. Fleischspeisen kann so eine schwache Kindesnatur nicht verarbeiten. Man gibt solchen Kindern auch gerne weiche Eier; ich rate sie nicht, denn auch die Eier werden von solchen Kindern nicht verdaut. Die Milch kann besser empfohlen werden, aber nur immer in ganz kleinen Portionen; immerhin aber ist Kraftsuppe vorzuziehen.

Asthma.

Eine besondere Art von Engbrüstigkeit oder Asthma kommt bei Kindern vor. Aber auch da sind es wieder ganz schwache und reizbare, welche darunter zu leiden haben. Dieses Asthma wird oft mit Croup verwechselt und befällt gleich diesem die Kinder vom 2. bis 7. Lebensjahr. Oft gehen dem Asthma katarrhalische Zustände voraus. Ganz plötzlich tritt dann in der Nacht das Leiden in der Form eines Brustkrampfes auf,

der das Kind aus dem Schlafe scheucht. Es stellt sich ein Erstickungsanfall ein, die Kinder schnappen nach Luft, der Atem bleibt plötzlich aus, kehrt aber bald wieder und zwar unter einem dumpfen, hohlen oder kreischenden Tone. Dabei sind die Kinder im Gesichte oft recht rot, braunrot oder bläulich; Nervenzufälle gesellen sich bei, ebenso Hustenstöße ohne Auswurf. Der Hals ist weder entzündet, noch geschwollen; Fieber ist keines vorhanden, der Puls aber geht schwach. So ein Anfall wiederholt sich gern und kann auch mit dem Tode enden.

Wenn man weiß, daß dieses Leiden seine Opfer nur unter schwachen, reizbaren Kindern, Croup dagegen unter ganz starken und kräftigen sucht, so wird man beide Leiden nicht leicht verwechseln. Bei Croup ist trockener Husten vorhanden, bei Asthma fehlt er. Der Urin ist bei Croup dunkel, bei Asthma hell, bei Croup werden weiße Hautmassen mit dem Husten ausgeworfen, bei Asthma niemals. Auch ist Asthma nicht ansteckend. Die Ursache des Asthma's ist wohl ein Krampf der Luftwege. Entfernt man diesen Krampf durch erhöhte Wärme, so kann Asthma sehr schnell gehoben werden.

Am raschesten hilft man, wenn man dem Kinde zuerst Rücken und Brust und zuletzt den ganzen Körper so rasch als möglich mit kaltem Essig und Wasser wäscht und es schnell ins Bett bringt. Auch kann man das Kind in ganz warmes, mit Essig vermischtes Wasser tauchen und es dann in eine Wolldecke hüllen. Schnell wird sich Wärme entwickeln und der Krampf verliert sich. Diese Anwendungen, 5—6 Tage hindurch gemacht, heilen Asthma sicherlich.

Auch warme Bäder von 20—24°, 5—6 Tage lang, sind hier am Platze. Dann muß aber das Kind zum Schluß kalt abgewaschen oder noch besser 1 Sekunde lang in kaltes Wasser getaucht werden. So ein Bad kann 5—6 Tage hindurch genommen werden.

Atembeschwerden.

Wenn die Mutter bemerkt, daß beim Neugeborenen die vordere Wand der Brust sich nicht wölbt und flach bleibt; wenn sie sieht, daß das Atmen die Brust- und Bauchwände nur wenig bewegt, wenn sie ferner hört, daß die Stimme schwach, heiser oder wimmernd bleibt, so darf sie annehmen, daß die kurz nach der Geburt eingeatmete Luft zu wenig auf die Lungen gewirkt hat. Tritt zu diesen Erscheinungen eine über den ganzen Körper verbreitete, mit Blau untermischte Blässe, so erreicht jene Vermutung die Gewißheit. Und wirkt die erste Atmung nicht voll auf die Lungen ein, so werden diese auch nicht vollständig ausgedehnt; sind aber diese nicht genug aufgeblasen, so führen sie dem Blut nicht hinreichend Sauerstoff zu. Ohne Sauerstoff wird das Blut träge und diese Trägheit verursacht Stockungen. Sind diese in der Lunge, so stellt sich, wie bei Erwachsenen, Atemnot ein. Wird in diesen Fällen nicht geholfen, so enden sie mit dem Tode. Da lasse man nun ein in (kaltes) Wasser getauchtes Hemd anziehen; noch kräftiger wird die Wirkung, wenn man das Hemd in Heublumenwasser eintaucht. Dann wickelt man das Kind zusamt dem Hemde in eine Wolldecke ein und läßt es 1½ Stunde darin. Hernach gebe man dem Kinde ein trockenes Hemd. So ein in Heublumenabsud oder Wasser getauchtes Hemd, 1- bis 3mal 3 Tage lang angelegt, wird das Kind gesund machen. Sollte aber das Hartatmen nicht gar zu streng sein, so wird es auch ausreichen, das Kind 1 bis 2mal täglich ganz kalt zu waschen. Wird weder das eine noch das andere gethan, so kann man sicher sein, daß solche Kinder über das Kindesalter nicht hinauskommen.

Aufgesprungene Haut.

Bei Kindern wie bei Erwachsenen springt gar oft, besonders im Herbste oder Frühlinge, die Haut an Händen und Füßen etwas auf; sie sieht aus, als hätte sie kleine Risse, Schnitte, aus denen häufig sogar etwas Blut ausläuft — man heißt das Schrunden. Es kommt dies meist von stärkerem Wechsel zwischen kälterer und wärmerer Temperatur, besonders bei naßkalten Winden oder wenn man vom warmen Zimmer in die kalte Luft geht. Sicher ist bei solchen Leuten das Blut etwas erhitzt und auch nicht ganz rein, weil es eben nicht rasch genug zirkuliert, mithin sich hier oder da staut. Diesem Uebel ist bei Kindern wie bei Erwachsenen am schnellsten abgeholfen, wenn die aufgesprungenen Teile in angeschwellte Heublumen eingewickelt werden, wodurch alles Krankhafte ausgezogen wird. Es ist aber auch notwendig, daß Arme oder Füße dann täglich wenigstens einmal auf etwa 3—4 Minuten ins kalte Wasser getaucht werden zur Abkühlung und zur Kräftigung. Gewöhnlich pflegen die Leute solche Stellen mit Fett einzureiben; dadurch aber werden die Hauptporen nur besser geschlossen und eine entsprechende Ausdünstung gehindert.

Augenentzündung.

Dieses Uebel kommt häufig vor und hat gewöhnlich seinen Grund darin, daß man das Kind zu früh dem grellen Lichte aussetzt oder daß fremde Körper in das Auge dringen. Wenn man bedenkt, daß das Kind vor der Geburt im Dunkel war, nun aber plötzlich dem Lichte ausgesetzt wird, so begreift man, daß das Aeuglein recht empfindlich sein muß.

Erkranken Kinderaugen an einer Entzündung, so sind sie zuerst gerötet und geschwollen. Allmählich tropft aus dem Auge eine scharfe, weiße Flüssigkeit, die immer dicker wird und zuletzt

eine gelbe Färbung annimmt. Diese Erscheinungen sind Zeichen einer Entzündung. Schläft das Kind, so sammelt sich diese Feuchtigkeit im Auge und wird dort hart. Die Augendeckel, welche das Kind fest schließt, weil es lichtscheu ist, werden zusammengeklebt. Dauert dieser Zustand lange an, so wird auch der Augapfel angegriffen und entzündet. Das Weiße im Auge wird rot und es fließt sehr viel Eiter heraus. Das Kind hat viel Hitze und Schmerz im Auge und ist sehr unruhig. Oeffnet man das Auge, so sieht man den Augapfel von Flecken, ja sogar von Geschwüren bedeckt. Weil dieses Uebel sehr ansteckend ist, erkranken oft beide Augen. Wenn da nicht schnell geholfen wird, so kann das Kind an einem Auge oder auch ganz erblinden.

Einem solchen Patienten soll man täglich 3—4mal eine kalte Gießung über den Kopf machen und ihn täglich zweimal ungefähr zwei Sekunden lang bis unter die Arme in kaltes Wasser tauchen. Auf die Augen soll man fein abgerührten Toppenkäse auflegen; derselbe möge 2—3mal des Tages erneuert werden.

Je öfter man das Eiter aus dem Auge wäscht und je öfter man dem Kinde kalte Umschläge auf das Auge macht, desto schneller wird dieses genesen.

Vor kurzer Zeit kam ein Mann zu mir, der auf irgend eine Weise von diesem Leiden angesteckt worden war. Ich gab ihm ein wenig Zucker, der zwar feingepulvert, aber doch noch etwas kleinkörnig war, in die Augen. Beim Oeffnen derselben quoll mir das Eiter förmlich entgegen. Aerzte, die dabei waren, erklärten, der Augapfel sei bereits sehr angegriffen. Kalte Waschung, Augengüsse, fleißiges Reinigen der Augen, später Blitzgüsse in Fächerform, Rücken- und Schenkelgüsse stillten in wenigen Tagen das Eitern. Leider war der Mann etwas zu spät zu mir gekommen, so daß er sein vollständiges Augenlicht nicht mehr erhielt. Die Hornhäute des armen Kranken

waren schon zu sehr angegriffen oder vielmehr zerstört. Aber ich erreichte doch so viel, daß der Mann in wenigen Tagen keine Eiterbildung mehr in den Augen hatte, und mit dem Aufhören des Eiters war auch die weitere Zerstörung des Augapfels ausgeschlossen.

Ich zweifle keinen Augenblick, daß der Mann sein volles Augenlicht wieder erhalten hätte trotz des schweren Leidens, wenn er zur rechten Zeit gekommen wäre. Hilft eine solche Behandlung bei Erwachsenen, warum soll sie nicht auch bei Kleinen helfen?

Bettnässen.

Es kommt recht oft bei Kindern vor, daß sie das Wasser nicht halten können und jeden Morgen das ganze Bett durchnäßt ist. Daran wird niemand zweifeln, daß in solchen Naturen eine große Schwäche herrscht und wenn diese nicht gehoben wird, so dauert das Bettnässen sehr häufig bis zwanzig Jahre und darüber. Leider wird dies Uebel sehr oft nicht als Schwäche erkannt und man glaubt, daß bei solchen Kindern die Faulheit Ursache sei, was in den meisten Fällen unrichtig ist. Sehr viele Eltern, Erzieher und Erzieherinnen, die es als Faulheit betrachten, verfahren mit solchen Kindern oft recht hart und geben ihnen die empfindlichsten Strafen. So kannte ich eine Mutter, die ihre Kinder, so oft sie diesen Fehler begingen, abends, wenn die Kinder ins Bett gingen, gestraft hat; die Kinder wurden mit Ruten geschlagen und schrieen zum Erbarmen. Desungeachtet blieb aber der Fehler doch, weil die Ursache nicht gehoben wurde. Man darf doch annehmen, daß Kinder diesen Schmutz und Gestank selbst auch nicht wollen und deshalb muß man andere Hilfe dagegen suchen. Es kam auch wirklich eine Unzahl zu mir und fragten an, ob es keine Mittel gebe, dieses Uebel zu heben. Sie hatten mehrere Aerzte gefragt, auch Mittel bekommen, doch immer vergebens. Ich bin

der Ueberzeugung, daß es auch wirklich kein Mittel gibt, das, als Medikament eingenommen, Hilfe bringt; aber das ist ganz gewiß, daß das frische Wasser sicher hilft bei jüngern und ältern Leuten; nur dadurch wird geholfen werden, daß die Natur gekräftigt wird, weil dieses Uebel ja nur bei schwachen, nie aber bei kräftigen Kindern und Leuten vorkommt. Werden die Kinder erzogen nach Anleitung dieses Büchleins, so kommt unter tausend Kindern gewiß keines vor, das dieses Uebel bekommt oder davon nicht geheilt wird. Ich habe aus Mitleiden für diese armen Geschöpfe viele Versuche gemacht, auch Mittel zum Einnehmen gegeben, doch alles vergebens: auch die kräftigste Kost reicht nicht aus, weil so eine schwächliche Natur auch die besten Nährstoffe nicht auszuscheiden und zu verwerten vermag. Bewährt hat sich nur folgendes: Die kleinen Bettnässer sollen täglich ins Wasser getaucht werden, nur zwei bis drei Sekunden, einfache, kräftige Kost bekommen und das Bettnässen hört gewiß bald auf. Für Kinder von vier bis fünf Jahren an habe ich als das einzige und sichere Mittel gefunden: täglich ein- bis zweimal je fünf Minuten lang in kaltem Wasser gehen bis über die Waden, und durch einige Tage am Abende trockene Kost essen. Aus mehreren Instituten wie auch von Privatleuten habe ich Dankbriefe bekommen; gewöhnlich heißt es: „In fünf Tagen war das Uebel beseitigt.“ Auch das Wassergehen ist ja nur ein Kräftigungsmittel. Erwachsene Leute, zwanzig und noch mehr Jahre alt, sollen durch längere Zeit täglich so im Wasser gehen und in der Woche auch zwei Halbbäder nehmen; aber auch diese müssen eine einfache, kräftige Kost genießen. Wie notwendig ist also bei der Erziehung der Kinder, daß die jungen Naturen abgehärtet und durch kaltes Wasser gekräftigt werden!

Blausucht.

Diese Krankheit hat ihren Sitz in einer fehlerhaften Herzbildung. Es strömt in den linken Vorhof des Herzens zugleich von zwei Seiten Blut und dies verursacht einen langsamen und gehemmten Blutkreislauf. Dabei kommt ein großer Teil des Blutes nicht in die Lunge, um dort Sauerstoff aufzunehmen und somit bleibt das Blut in dem sogenannten venösen Zustand. Auch ist durch diese Kreislaufstörung das richtige Blutverhältnis zwischen den Lungen und Arterien nicht vorhanden, weil den Lungen zu wenig Blut zufließt. Streng genommen, ist Blausucht keine wirkliche Krankheit, sondern mehr eine Art unvollkommenen Lebens. Dagegen macht Blausucht zu allen möglichen Krankheiten leicht geneigt. Das Leiden erkennt man daran, daß das Kind nach der Geburt die regelmäßige Hautfarbe nicht bekommt, sondern an den Lippen, Ohren und Fingernägeln braunblau bleibt. Das Atmen geht sehr langsam und schwerfällig vor sich. Die Haut ist welk, kalt und an vielen Stellen wie aufgedunsen. Auch die Ernährung findet nicht richtig statt. Schon die kleinste Aufregung versetzt das Kind in einen fast atemlosen Zustand, wodurch die Haut des armen Geschöpfes fast braunblau und mit Angstschweiß bedeckt wird.

Erreichen solche Kinder das Jünglingsalter, so sind sie zu keiner Anstrengung fähig, die ein kräftigeres und tieferes Atmen bedingt.

Wenn dieses unvollkommene Leben zu einer eigenen Krankheit ausartet, sei es durch unbedeutende Anstrengungen, durch Husten oder Schreien, so verfärbt sich das Kind ganz plötzlich, das Gesicht und die Beine werden ganz dunkelblau, der Atem wird seltener, Herz- und Pulsschlag sind kaum fühlbar. Der ganze Körper ist kalt und das Kind scheint dem Tode nahe

zu sein. Nach wenigen Sekunden oder Minuten beginnt das arme Geschöpf tief und unter Seufzen aufzuatmen; die blaue Hautfarbe verliert sich allmählich bis auf die Lippen, Ohren und Nägel, wo sie zurückbleibt. Leider wiederholen sich diese Anfälle oft in ganz kurzen Zwischenräumen, manchmal schon nach Stunden, oft auch erst nach einigen Tagen. Gewöhnlich unterliegen Kinder schon in den ersten Wochen oder Monaten einem solchen Anfall.

Von einer Heilung dieses Leidens kann kaum die Rede sein, weil man die überflüssige Herzklappe nicht schließen kann; aber dennoch kann man viel thun, um dem Kinde seine Anfälle zu erleichtern. Zuallererst entferne man von dem kleinen Patienten alles, was Atmung und Bewegung hindert, mache dann sofort eine Ganzwaschung mit Kaltwasser und lege das Kind ins Bett. Um die Anfälle zu verhüten, gebe man dem Kinde vorsichtig ein nicht zu kaltes Halbbad oder einen kurzen Wickel täglich; bei letzterem darf aber nicht zu fest eingepackt werden, weil man sonst das Atmen erschweren würde.

Blähungsbeschwerden.

Diese haben ihren Sitz zumeist in den Gedärmen. Das von ihnen geplagte Kind schreit und zieht die Füßchen an den Unterleib. Die Gase im Unterleib, die Ursache der Schmerzen, treiben die Kinder nicht selten fast bis zum Zerplatzen auf. Oft sind die Blähungen von Verstopfung, oft auch von Durchfall begleitet. An den Blähbeschwerden sind meistens die Mütter selbst schuld, wenn sie nämlich einen Säugling nähren während sie in Aufregung sind, sei es Zorn, Kummer, Sorge, Freude oder Schmerz. Die unter solchen Umständen vorgenommene Ernährung kann dem Kinde schaden, indem sich Darmgase entwickeln und ihm lästig werden. Sehr häufig gibt auch Verkältung Ursache zu Blähbeschwerden. Gegen

diese brauche ich: ein in Wasser, in welchem 1/2 Stunde lang Haberstroh gesotten wurde, getauchtes Handtuch, das unterm Arm bis an die Kniee gewunden wird; man wende es täglich einmal 1 1/2 Stunden lang an, tauche das Kind täglich einmal ins Wasser und das Uebel wird in 2—3 Tagen weg sein. Es ist aber notwendig, daß das Kind entsprechend leicht verdauliche Nahrung erhalte, damit sich keine oder nur wenige Gase entwickeln. Ist das Kind groß genug, so wird sich bei guter Kraftsuppe jenes Uebel nicht einstellen. Man vermeide besonders starken Mehlbrei. Dagegen ist Thee von Eichenrinde vorzüglich, wenn man dreimal täglich je einen Löffel voll gibt.

Bleichsucht, Blutarmut.

Man trifft Kinder schon mit 10 bis 12 Jahren, die scheinbar, ja vielleicht wirklich bleichsüchtig sind. Solche Zustände haben ihren Grund nur in der zu großen Verweichlichung. Diese Naturen können alle zurechtgebracht werden durch Abhärtung, durch gute Nahrung und durch Kräftigung. Man gebe solchen Kindern täglich Kraftsuppe, Brenn- oder Brotsuppe und von einfachem Mehle gekochte Speisen, man vermeide alle geistigen Getränke, Kaffee, Thee, Bier, Wein usw., so ist schon ein Uebel beseitigt. Ferner gebe man solchen Kindern in der Woche 4—6 Halbbäder und einige Zeit lang wöchentlich einmal ein Hemd, in laues Heublumenwasser getaucht, so werden dadurch alle untauglichen Säfte aufgelöst und aufgesaugt. Verbindet man damit auch noch das fleißige Barfußgehen, so werden in kurzer Zeit solche kränkliche und kranke Naturen vollständig hergestellt.

Blödsinnige Kinder (Kretinen).

Sieht man in einer Kretinenanstalt die unglücklichen Geschöpfe, mit denen jeder Mensch das größte Mitleid haben

muß, und fragt man dann nach Grund und Ursache ihres Zustandes, so möchte jeder, der das Wasser in seinen Wirkungen kennt, bei vielen ausrufen: Wäre doch hier das Wasser zur rechten Zeit angewendet worden, so hätte manchem unglücklichen Wesen geholfen werden können! Dieser bejammernswerte Zustand rührt doch meistens vom unregelmäßigen Blutlaufe her; während auf die einen Teile des Körpers zu viel Blut hinströmt und diese dann übernährt werden, müssen andere Körperteile Hunger leiden und verkümmern, weil sie kein Blut erhalten. Wie viele Kinder verlieren durch Scharlach Gehör und Augenlicht: ich glaube, daß das bei keinem einzigen Kinde, es mag den Scharlach noch so stark haben, der Fall sein wird, wenn das Wasser richtig zur Anwendung kommt. Gerade so könnten viele Blödsinnige durch Wasser geheilt werden. Und was möchte wohl hier am besten helfen? Hier muß eingewirkt werden, um die Blutstauungen zu heben und das Blut in richtigen Lauf zu bringen; ferner muß die ganze Natur gekräftigt werden; das ist das erste Mittel, um Stauungen zu beseitigen und zu vermindern. Man lege solchen Kindern täglich ein Hemd an, in lauen Heublumenabsud getaucht, wickle sie in eine Wolldecke, 1—1$^1/_2$ Stunden lang, tauche sie vom warmen Bette aus täglich einmal in kaltes Wasser (2—3 Sekunden) und lege sie wieder ins warme Bett. Sicher zeigt sich einiger Erfolg, wenn auch nicht vollständige Heilung eintreten sollte. Ist aber das Kind nicht besonders kräftig, so kann man demselben den einen Tag das Hemd anziehen, am andern Tag das Kind ins Wasser tauchen; die Kur währt dann um etwas länger. Die Kost bleibt immer dieselbe: eine kräftige, gesunde, wie sie schon oft genug bezeichnet wurde.

Brüche.

Am häufigsten kommen bei Kindern Nabelbrüche vor. Verursacht werden dieselben oft schon bei der Geburt durch Ungeschicklichkeit der Hebamme. Auch durch zu starkes Schreien während Blähbeschwerden entstehen oft Nabelbrüche. Solange nicht edlere Teile aus dem Nabelring gedrängt werden, sind dieselben ohne jeden Nachteil.

Einst brachte mir eine Mutter ihr Kind, das einen Nabelbruch hatte, so groß wie eine Faust. Ich riet ihr, sie solle ihr Kind, sobald der Bruch vorsichtig zurückgebracht sei, was leicht geht, in ein Tuch einwickeln, welches in Wasser getaucht worden, in dem frische Fichtenreiser gesotten worden waren. Dieser Wickel sollte unter den Armen beginnen, bis an die Kniee reichen und $1^1/_2$ Stunden lang in Anwendung bleiben. Dann solle sie ihr Kind täglich einmal bis unter die Arme 2 Sekunden lang ins kalte Wasser tauchen und ihm endlich Kraftsuppe geben. Nach wenigen Tagen fielen Leib und Bauch des Kindes zusammen und nach nicht gar langer Zeit war auch der Leibschaden gehoben.

Auch ein Absud von junger Eichenrinde kann gegeben werden und zwar nur morgens und abends ein Eßlöffel voll, um die übrigen Körperteile zu stärken.

Ein Mädchen litt an einem großen Nabelbruche. Der es behandelnde Arzt erklärte, ihm mit der medizinischen Wissenschaft nicht mehr helfen zu können. Ich riet, dem Kinde täglich eine Stunde lang ein Tüchlein, in lauen Heublumenabsud — oder in Essigwasser getaucht, auf den Nabel zu legen, es täglich einmal ins Wasser zu tauchen oder es auch ganz kalt zu waschen; endlich mußte es noch Eichelkaffee trinken, während Mehlbrei verboten wurde. Bald verlor sich der aufgetriebene Unterleib und der Nabelbruch. Das kleine Mädchen von da-

mals ist heute eine rüstige Frau und weiß, daß ich sie vor 36 Jahren geheilt habe.

Außer den Nabelbrüchen kommen bei Kindern auch noch Leisten- und Schenkelbrüche vor, letztere jedoch seltener. Die Leistenbrüche entstehen meistens dadurch, daß der sogenannte Leistenring recht groß ist und die Netzhaut nicht widerstandsfähig genug, um Darmschlingen, welche dahinter liegen, genügend zurückzuhalten. Ist der Darm mit Gasen oder Kotmassen gefüllt, so dringen die Darmschlingen am liebsten durch den Leistenring und auch an anderen, nicht hinreichend widerstandsfähigen Stellen hervor; also wenn in den Gedärmen eine auf ungesunden Zuständen beruhende Unthätigkeit herrscht. Ißt man nur mäßig und angemessen, so wird der Darm seine regelmäßigen Bewegungen machen, welche zur sogenannten Darm- oder Nachverdauung und zur Fortschaffung der unverdaulichen Massen notwendig sind. Wenn der Darm regelmäßig arbeitet, können sich keine Gase entwickeln und es wird auch nicht möglich sein, daß der vollgestopfte oder gasgefüllte Darm das Netz irgendwo in eine Oeffnung hinaustreibt und dort einen Bruch bewirkt.

Ist aber dennoch aus diesen Gründen oder aus anderen Ursachen, wie: starkes Erbrechen, schwerer Husten, zu heftiges Schreien oder zu starkes Weinen in der Leiste oder sonstwo ein Bruch entstanden, so ist die größte Vorsicht geboten. Ein ausgetretener Bruch kann sich nämlich sehr leicht einklemmen und wird dann lebensgefährlich. In solchen Fällen tritt, wenn nicht sofort Hilfe geschafft wird, oft schon am zweiten oder dritten Tage der Tod ein.

Bemerkt man, daß bei einem Kinde der Bruch ausgetreten ist, so ist es vor allem notwendig, daß man denselben wieder zurückdrängt. Das ist nun im Anfange oft recht leicht und wenn man es ein wenig versteht, kann es jede Mutter thun. Bleibt aber der Bruch länger als einen Tag ausge-

treten, dann soll die Mutter ja nichts mehr daran thun, sondern einen tüchtigen Arzt nehmen, denn jedes Herumdrücken an einem schon länger ausgetretenen Bruche ist sehr gefährlich, wenn man die Sache nicht versteht. Ich kann aber zum Troste der Eltern noch sagen, daß es bei Kindern nicht so oft vorkommt, als bei Erwachsenen, daß sich Brüche einklemmen und gefährlich werden. Desungeachtet sollen die Eltern hier nicht leichtsinnig sein, sondern bei einem Bruche sofort nach dem Rechten sehen.

Ist nun ein Bruch wieder in die Leibeshöhle zurückgebracht, so muß man dafür sorgen, daß derselbe nicht wieder heraustritt. Und wie geschieht dies am besten? Man muß dem Kinde täglich eine solche Nahrung geben, daß es regelmäßige Darmentleerungen hat und daß sich keine Gase bilden. Ich würde zur Kraftsuppe raten und zwar täglich. Auch muß man das Kind fleißig abhärten. Man wasche es jeden Morgen vom Bett aus ganz kalt und bringe es wieder zu Bett; man gebe ihm den einen Tag abends einen leichten Oberguß, den zweiten Tag vor- und nachmittags einen Rückenguß; am dritten Tag früh Oberguß mit Wasserstehen, abends Rückenguß; am vierten Tage vom Bette aus vormittags Ganzwaschung, abends ein Halbbad; am fünften Tage früh Oberguß, abends Sitzbad; am sechsten Tage vormittags Wassertreten bis über die Knöchel, nachmittags ein Halbbad; am siebenten Tag vormittags Sitzbad, abends Knieguß. So fährt man eine Woche hindurch fort, später nur halb so oft.

Bruchbänder sind meist nutzlos und kosten, nach ihrem Werte betrachtet, zu viel Geld.

Brustkrampf.

Häufig kommt es vor, daß die Kinder, obschon sie gut eingeschlafen, in der Nacht plötzlich aufwachen, einen lauten

Schrei ausstoßen und mit großer Not Atem schöpfen, so daß man befürchten muß, das Kind werde ersticken. Dies wird verursacht durch den Brustkrampf. Um diesem zu begegnen, ist es das Einfachste, das Kind so schnell als möglich abzuwaschen, namentlich den Rücken und die Brust; ferner sorge man, daß gute Luft ins Schlafzimmer dringe. Reicht das Waschen nicht hin, um das Kind bald in Wärme zu bringen, so ziehe man ihm ein Hemd an, in Essig und Wasser getaucht, und wickle es in eine Wolldecke. Auch kann man das Kind samt seinem Betthemde sogleich in warmes, mit Essig vermischtes Wasser tauchen und dann in die Wolldecke einwickeln. Warmes Wasser ist hier deshalb notwendig, weil derartige krampfhafte Zustände von Verkältung herrühren und es den von ihnen befallenen Kindern an der richtigen Naturwärme fehlt.

Bei abgehärteten Kindern wird sich nicht leicht Brustkrampf einstellen; dagegen werden die durch Kost, Kleidung und zu warme Wohnung Verweichlichten um so eher davon befallen.

Diarrhöe (Abweichen).

Kommt bei Kindern häufig Diarrhöe oder Abweichen vor, so liegt hier sicher der Grund nur in der Natur. Es werden die Nährstoffe nicht gehörig verdaut, weil die Natur entweder zu schwach oder in großer Unthätigkeit ist, so daß nicht rasch genug alles Unbrauchbare ausgeschieden wird, das aber die Schlaffheit nicht auszuleiten vermag. Auch diesem Uebel tritt entgegen die Abhärtung und die Kräftigung der Natur. Wird solchen Kindern ein zweifaches Tuch — in halb Wasser, halb Essig (kalt oder warm) getaucht — auf den Unterleib gebunden, 1—1$^1/_2$ Stunden lang, so werden die Organe dadurch gestärkt und die Krankheitsstoffe aufgesaugt. Wird mit diesen Ueberschlägen anfangs täglich, später jeden zweiten Tag ein Halbbad verbunden, so weicht dieses Uebel in kurzer Zeit;

die gekräftigte Natur läßt solche Mißstände nicht mehr aufkommen. — Man kann auch nach innen wirken, aber immer nur in kleinen Portionen, z. B. jeden Morgen und jeden Abend je 1 Löffel Wermutthee oder Thee von Tausendguldenkraut, auch weißes Pulver verabreichen, wie in ‚Meine Wasserkur‘ angegeben ist.

Auch wirken recht günstig Heidelbeertropfen: 20 Tropfen, in 2—3 Löffel Wasser, täglich ein-, höchstens 2mal genommen.

Diphtheritis (Rachenbräune).

Die Rachenbräune, wohl die schrecklichste aller Kinderkrankheiten, ist mit der Halsbräune (Croup) kaum zu verwechseln. Bei jener fehlt in der Regel jeder Husten, während den Croup gewöhnlich starker Husten ankündigt. Die Diphtheritis beginnt ihr unheimliches Werk still und endet schrecklich, oft schon in 2—3 Tagen.

Das sonst lustige, muntere Kind wird plötzlich in sich gekehrt, will nicht mehr spielen, wird leicht ärgerlich, eigensinnig, weint gern, klagt über Schwere in den Füßen und schläft leicht ein. Während des Schlafes wird das Gesicht blaß, es treten rote Flecken auf den Wangen auf, die Haut ist trocken, Stirne und Hautflächen sind heiß, der Puls ist beschleunigt. Wenn die Kinder erwachen, verlangen sie sofort zu trinken; gibt man ihnen den Trank, so schreien kleinere Kinder, größere klagen über Schmerz beim Schlucken, greifen nach der Halsgegend, die man beim Betasten verschwollen findet. Oeffnet man den Mund der Kleinen, so findet man die Zunge weiß belegt, schleimig; der Atem ist übelriechend und heiß. Sieht man tiefer in den Hals hinein, so findet man Zäpfchen und Gaumen gerötet, die Mandeln sind geschwollen und mit weißen, rahmartigen Pünktchen belegt. Diese sind anfangs nicht größer als eine Linse. Das Fieber nimmt zu,

die Schluckbeschwerden werden größer und oft so groß, daß das Genossene zur Nase herauskommt. Mit dem Fortschreiten der Krankheit werden die Pünktchen auf den Mandeln nicht nur größer, sondern verpflanzen sich auch noch auf das Zäpfchen und die umliegenden Rachenteile. — Die Diphtheritis kann mit der eitrigen Mandelentzündung wohl kaum verwechselt werden, denn die Eiterpfröpfe, die bei derselben in den Mandeln stecken, sehen immer gelblich aus. Die Aerzte nennen die Ausschwitzungen bei der Diphtherie: Membrane. Diese haben eine weiße, graugelbe, weißgraue oder rahmartige Farbe, sehen etwas schmierigem, alten Käse ähnlich und wirken auf dem Auflagerungsplatze sehr zerstörend. Sie werden dort nämlich brandig und geschwürig und führen, wenn nicht geholfen wird, meist zum Tode. Bleiben die Ausschwitzungen nur auf ihren ersten Auftrittsort, die Mandeln, beschränkt, so nimmt die Rachenbräune in der Regel einen guten Ausgang. Daher muß man alles anwenden, um diese Erscheinungen auf den Ausgangspunkt zu beschränken, um sie am Umsichgreifen zu hindern. Am schlimmsten ist die Diphtherie, wenn Scharlach vorausgegangen oder mit ihm fast gleichzeitig auftritt, ebenso wenn sich die Rachenbräune mit Krupp oder umgekehrt dieser sich mit Diphtherie verbindet.

Um nun das Umsichgreifen zu verhüten, habe ich verschiedene Mittel. Man nehme, um die Hitze rasch zu heben, ein in Essig und kaltes Wasser getauchtes Tuch und wickle es um den Hals. Das erfaßt die Hitze, leitet sie aus dem aufgetriebenen Halse aus und wirkt immer günstig. Sobald der Wickel heiß wird, muß er wieder ins kalte Wasser getaucht oder besser ein neuer genommen werden, was meistens schon nach 15—20 Minuten erforderlich ist.

Wie der Hals zur Auflösung und Ausleitung eingewickelt wird, so kann das Kind auch von unter den Armen bis an die Kniee gewickelt werden; das Tuch tauche man ebenfalls

ins kalte, mit Essig vermischte Wasser und winde es gut aus. Dieser Wickel geht der Hitze energisch zu Leibe und saugt sie aus den Poren wie der Blutegel das Blut. Sobald der Wickel ziemlich warm, muß das Tuch entfernt, wiederholt ins kalte Wasser getaucht und wieder angelegt werden, und so wird fortgefahren, bis die Hitze nachläßt, die Anschwellung sinkt und der Kranke außer Gefahr ist.

Ein Vater hatte 3 Kinder innerhalb 4 Tagen an Diphtheritis verloren und das 4. war nach Aussage des Arztes fast soviel wie verloren. Da nahm der Vater, aufgemuntert von einem Nachbar, der durch kaltes Wasser sein Kind gerettet, ein grobes Hemd, tauchte es ins kälteste Wasser, wickelte das bewußtlose Kind samt dem nassen Hemde in eine Wolldecke und rasch trat Besserung ein; die Hitze wurde vom nassen Hemd erfaßt und ausgeleitet. Nach 2maliger Wiederholung war das Kind gerettet.

Dürrsucht.

Es werden manchmal Bäumchen in einen Garten gesetzt, die aber, anstatt zu gedeihen und schön heranzuwachsen, so daß man von ihnen etwas erwarten kann, immer elender und verkrüppelter werden und zuletzt ganz verkümmern. Bei solchen Bäumchen ist es gewöhnlich nicht der Boden, an dem es fehlt, sondern meist sind es die Wurzeln. Weil diese nicht gesund sind, können sie den Bäumchen keine Nahrung zuführen.

Aehnlich ist es auch mit den Kindern, wenn sie recht schwach sind, recht dünnes Blut haben und nicht gehörig genährt werden. Besonders trocknen solche Kinder ganz aus, wenn sie nicht von der Mutter selbst aufgebracht werden oder wenn man sie mit Mehlbrei oder anderen Mehlspeisen nährt.

Um diese Austrocknung zu verhüten, muß man einem Kinde, welches die Mutter nicht selbst nährt, zuerst die ihm am besten zusagende Kost vermitteln.

Mir zeigte einst eine Mutter ein 1/2jähriges Kind, das nur mehr aus Haut und Knochen bestand, dabei aber wohl essen konnte und dennoch nicht gedieh. Sicher waren die inneren Teile so schlaff, daß die Kost unverbraucht und unverdaut wieder abging. Ich gab der Mutter den Rat, täglich dem Kinde 3mal einen 1/2 Löffel voll Eichenrindenthee zu geben, alle 2—3 Stunden ein wenig Eichelkaffee mit Milch und die bisher gebrauchte Kost ganz wegzulassen. Dann solle das Kind täglich 2mal ins Wasser getaucht werden, etwa 16gradiges; das Bad dürfe nur 2 Sekunden dauern; nach demselben müsse das Kind wieder zu Bett gebracht werden.

Die Mutter handelte nach meinem Rate und das Kind wurde bald frischer; es begann die Nahrung zu ertragen und ward zusehends kräftiger.

Dieser Fall ist ein Beweis, daß es richtig ist, wenn ich an einer früheren Stelle dieses Büchleins behauptete, die Mutter müsse ihr Kind selbst ernähren und es sei bei der Auswahl der künstlichen Nahrung, wenn solche aus irgendwelchem Grunde erforderlich, die äußerste Vor- und Umsicht zu beobachten.

Die Englische Krankheit (Rhachitis).

Diese Krankheit ist auch unter dem Namen „Zweiwuchs“ bekannt. Sie wird verursacht durch mangelhafte Ernährung der Muskelbänder, der Knorpel und Knochen. Sie befällt die Kinder gegen das Ende des ersten oder zweiten oder dritten Lebensjahres.

Diese Krankheit, welche man zu den sogenannten chronischen zählt, besteht noch nicht gar so lang; sie ist eine Folge unserer modernen, verweichlichenden Lebensweise.

An einem mit der Englischen Krankheit behafteten Kinde fällt zuvörderst der ungewöhnlich große Kopf und das verhältnismäßig kleine Gesicht auf. Das Antlitz ist dabei ganz unschön, es ist manchmal mehr oder weniger verzerrt und macht

den Eindruck des Gealtertseins. Der unförmliche Kopf ruht auf einem dünnen, mageren Hals. Die Gesichtsfarbe ist blaß; das Gesicht selbst bildet Falten. Die Zähne, die spät zum Durchbruche gelangen, sind dünn und klein, unten breiter als oben, keilförmig, manchmal gezackt und faulen sehr bald. Die Nase ist stumpf, oberhalb der Stirne breit und sattelförmig, das heißt: sie sieht vom Stirnteil bis gegen die Spitze zu wie ein ausgebreiteter Sattel aus. Rhachitische Kinder haben fast immer einen dicken, unförmigen Bauch, der stark hervortritt. In den Gegenden der Knochenansätze sind die Knochen solcher Kinder viel dicker als gewöhnlich. Am besten beobachtet man diese Veränderung an den Knöcheln der Hände und Unterschenkel.

Leidet ein Kind schon länger an dieser Krankheit, so werden die Ober- und Unterschenkelknochen, namentlich die letzteren, schief und krumm. Aber diese Mißbildungen befallen auch die Beckenknochen, die Wirbelsäule, ja das ganze Knochensystem. Solche Kinder sind dann nicht mehr im stande, sich gerade und aufrecht zu halten oder richtig zu gehen. Hat das Kind schon vor Eintritt dieser Krankheit das Laufen gelernt, so vergißt es dasselbe wieder, oder, wenn die schwachen Knochen das Laufen doch noch zulassen, so ist die Bewegung solcher Armer watschelnd und schwankend; bald geht's mit dem Oberkörper nach links, bald nach rechts, je nachdem sie das eine oder andere Bein zum Marschieren gebrauchen. Kinder, die an der Englischen Krankheit leiden, haben fast immer einen recht gesegneten Appetit. Der Stuhlgang ist meist faulig, bald hart, bald weich, der Urin regelmäßig, aber fast stets schleimig und wird beim Stehenlassen in der Regel trüb.

Kaum ist eine Krankheit schwieriger zu heilen als diese, weil hier der ganze Körper und einzelne Teile krank sind; überall Anstauungen, wie in den Muskeln, so auch in den Knochen. Deshalb müssen bei der Heilung vor allem diese Anstauungen und Verhärtungen aufgelöst werden.

Folgende Anwendungen führen in der Regel zur Heilung: Man kann das Kind täglich in angeschwellte Heublumen einpacken; die Heublumen werden mit siedendem Wasser angeschwellt, gut ausgepreßt, worauf man das Kind in dieselben ganz einbindet. Dies dauert 1—1 1/2 Stunden lang. Wenn das Kind aus den Heublumen kommt, so taucht man es am besten ins frische Wasser, damit es von den Heublumen gesäubert wird. Ist das Kind für solche Einwickelungen zu schwach, dann taucht man ein Hemd in Heublumenwasser, zieht es dem Kinde an und wickelt dieses in eine Wolldecke. Dies kann jeden Tag oder auch alle drei Tage geschehen. An dem Tage, wo das Kind nicht gewickelt wird, kann man es einmal ins Wasser tauchen. So kann längere Zeit fortgefahren werden. Hat die Krankheit schon ziemlich abgenommen, so wird auch die Einwickelung seltener angewendet, etwa wöchentlich 1—2mal.

Ein anderes Heilverfahren ist: das kranke Kind bekommt den einen Tag ein warmes Bad von Haberstrohwasser, den andern Tag ein in dieses Haberstrohwasser getauchtes Hemd. Am dritten Tage folgt Eintauchen ins kalte Wasser. Dieses Verfahren setzt man bis zum Schwinden der Krankheit fort.

Was die Kost betrifft, so sollen solche kranke Kinder nur eine gute, leicht verdauliche bekommen, nämlich Kraftsuppe, Brotsuppe und andere aus einfachem Mehl gekochte Speisen; Eichelkaffee mit etwas Honig und Milch ist besonders günstig, ebenso Malzkaffee, in derselben Weise gegeben. Getränke gebe man immer nur wenig, also kleine Portionen und nur, wenn Durst vorhanden.

Entzündungen.

Für die Behandlung mit Wasser ist es ganz gleich, ob es sich um eine Bauchfell-, oder eine Blinddarm-, überhaupt Darm-, oder eine Brustfell-, oder eine Rippen-

fell=, oder eine Luftröhren= oder irgend eine andere innere Entzündung handelt. Immer bleibt der Hauptgrundsatz, durch Einwirkung auf den ganzen Körper die Hitze zu dämpfen, die schädlichen Stoffe auszuleiten, ferner auf die leidende Stelle insbesondere zu wirken, namentlich durch die verschiedenen Auflagen.

Man tauche Kinder, welche eine darartige Entzündung haben, täglich 2—3mal, je nachdem eben die Hitze öfter oder weniger oft eintritt, bis zu den Armen auf 2—3 Sekunden ins kalte Wasser. — Dazu kann noch ein 4faches Tuch, in kalte Mischung von Wasser und Essig getaucht, auf die entzündete, schmerzende Stelle aufgebunden werden; dasselbe muß aber fleißig, etwa nach je 1/2 Stunde, wieder frisch eingetaucht werden, sonst wird es warm und lockt dann das Blut erst recht an. — Große Dienste leisten auch Auflagen von Toppenkäse auf die leidende Stelle; diese sollen erneuert werden, sobald der Toppenkäs trocken ist. — Es können auch kurze Wickel, in kalt Wasser getaucht, gegeben werden, die ebenfalls fleißig erneuert, d. h. frisch eingetaucht werden sollen.

Nach innen gebe man bei all diesen Entzündungen Kindern täglich einmal 1 Kaffeelöffel (Erwachsenen 1 Eßlöffel) voll feines Oel, ferner alle halben Stunden einen Löffel voll frisches Wasser zu trinken.

Erbrechen.

Erbrechen im gewöhnlichen Sinn des Wortes kommt beim Säugling weniger vor. Wenn ganz kleine Kinder den Magen durch das sogenannte „Speien" entleeren, so muß man nicht sofort denken, daß die Kleinen krank sind. Im Gegenteil scheinen sie nicht recht wohl zu sein, wenn ihnen das „Speien" fehlt. Sie haben kein oder fast kein Verlangen nach Nahrung und geben dies kund durch erschwertes Atmen und Stöhnen.

Anders ist es, wenn ein Kind die Milch wieder ganz heraufwürgt und noch dazu Wasser oder gar Galle erbricht. Dann ist es krank. Oft tritt Durchfall zugleich mit Erbrechen ein, Leibschmerz, Hitze, Fieber und Durst zeigen sich. Diese Erscheinungen deuten auf eine Entzündung der Schleimhäute des Magens und Darmes hin. — Was soll in diesem Falle die Mutter thun?

Es gibt wohl Mittel, die eingenommen werden können, wie Wermutthee, alle Stunden einen kleinen Eßlöffel voll. Wenn aber dem Kinde nichts beizubringen ist, dann thut man am besten, man taucht ein Tuch ins Wasser, windet es von den Armen an bis an die Kniee um den Leib und läßt es eine Stunde lang wirken; dies unterstützt die Natur, daß die schlechten Stoffe um so leichter den Ausweg finden. Es kann auch ein zweifaches Tüchlein, in Mischung von Wasser und Essig getaucht, auf den Unterleib gelegt und mit einem trockenen Tuch umwunden werden. Diese einfache Anwendung unterstützt die Natur, daß das Erbrechen viel leichter vor sich geht und bald aufhört. Auch dem bestehenden Durst wird durch diesen Umschlag, der, wenn er heiß geworden, erneuert werden soll, bald abgeholfen. — Zum Trinken gibt man öfters einen kleinen Löffel voll Wasser, auch Zuckerwasser.

Sind die Kinder ziemlich stark, so kann man sie auch ins Wasser tauchen und das Uebel wird rasch beseitigt; dauert dieses aber länger, so kann man dieses Eintauchen 2—3mal täglich vornehmen. Ein Löffel voll Honig in 1 Quart Wasser abgesotten und davon jede halbe Stunde 1 Eßlöffel voll genommen, wirkt auch recht günstig, besonders wenn das Kind schädliche Stoffe gegessen oder getrunken hat. Man kann also in solchen Fällen kurze Wickel nehmen, Tüchlein auf den Leib binden, baden oder auch Ganzwaschungen vornehmen. Alle diese Anwendungen unterstützen die Natur und schaden in keiner Hinsicht. Man kann auch Wehrmuttropfen oder Tausendguldenkrauttropfen auf

Zucker geben, 6—8 Tropfen auf einmal; sie wirken sehr günstig. Besonders gut wirkt auch Fenchelöl, 4—6 Tropfen auf Zucker genommen, welches den Magen stärkt.

Flechte.

Die nässende sowohl wie die trockene Flechte kommt schon im frühen Kindesalter vor. Letztere ist leicht erkenntlich durch ihre Auflagerungen, die sie auf der Haut namentlich am Ellbogen oder an dem Schienbein macht. Diese Auflagerungen sind weiß und kleienartig. Bei der nässenden Flechte ist die Auflagerung mehr grindartig und es quillt unter dieser eine gelbe, ätzende Flüssigkeit hervor, die weiter frißt. Ein anderes Erkennungszeichen für trockene Flechte ist noch, daß die Stelle, wenn man die Schuppe wegkratzt, etwas blutet.

Je fleißiger das Kind mit frischem Wasser behandelt wird, um so seltener wird die Flechte auftreten. Taucht man das Kind täglich 1—2 Sekunden lang in kaltes Wasser, so wird die Flechte entweder überhaupt nicht erscheinen, wenn sich auch Spuren zeigen, oder raschen Verlauf nehmen. Noch rascher als mit dem Eintauchen ins Wasser geht es, wenn 2—3mal innerhalb 2—3 Tagen dem Kinde ein Hemd, in Heublumenwasser getaucht, angelegt und das Kind in eine Wolldecke eingewickelt wird.

Friesel.

Die Friesel- oder Wochenpocken sind eine der am häufigsten vorkommenden Ausschlagsformen bei ganz kleinen Kindern. Wenn die Kinder gar zu warm gehalten werden, wenn man sie niemals an die frische Luft bringt oder wenn man sie zu warm badet, wenn man die Kinderstube zu stark erwärmt, die Betten aus förmlichen Federmauern herstellt: so tritt auf der Haut ein rötlich juckender Ausschlag auf. Bei guter Pflege hat derselbe wenig zu bedeuten.

Es erscheinen zuerst rote Pünktlein, die sich in weiße Bläschen verwandeln. Diese füllen sich meist mit Blutwasser oder wohl auch mit einer eitrigen Flüssigkeit. Dieser Hautausschlag erhöht die Körpertemperatur des Kindes meist nur um ein Weniges und stört das Allgemeinbefinden nicht wesentlich. Bei Erwachsenen, bei denen diese Krankheit auch vorkommt (namentlich im Sommer, wenn dieselben den heißen Sonnenstrahlen zu sehr ausgesetzt sind), sowie bei den Kindern dauert die Krankheit 3—5, höchstens 7 Tage. Dann schuppt sich die Haut leicht ab und die Krankheit ist erloschen.

Wenn aber die oben angedeuteten Ursachen weiter bestehen und das Kind unrichtig gepflegt wird, so neigt es, wie auch ein Erwachsener, sehr zur Wiederkehr dieser Krankheit. Um die Wiederkehr zu verhüten, ist das Wasser das beste Mittel. Man wasche das Kind täglich 1—2mal ganz, zuerst jedoch nicht zu kalt, gebe ihm statt der warmen Bäder kalte, fange aber nicht zu kalt an, denn ein zu kaltes Bad könnte dem verwöhnten Schwächling schaden, thue das wöchentlich 2—3mal, erniedrige dabei die Temperatur des Kindszimmers, vermeide das schwere Federbett und bringe das Kind oft ins Freie, um es abzuhärten. So behandelt, wird das Kind vor der Wiederkehr dieser Krankheit am besten geschützt.

Frostbeulen, Erfrieren von Haut rc.

Wenn Kinder oder erwachsene Leute Hände oder Zehen erfrieren, so entstehen gewöhnlich Beulen, die bald größer, bald kleiner werden, je nachdem es wärmer oder kälter ist. — Daß eine Erkältung in den Gefäßen, wie in den Muskeln und im Blute Schaden anrichtet, läßt sich leicht denken und deshalb ist allererst notwendig, daß die angesammelten krankhaften Stoffe, wenn sie auch verhärtet sind, aufgeweicht und aufgelöst, durch die Poren ausgeleitet und die geschwächten inneren Teile ge-

stärkt werden. Das beste Mittel gegen solche Zustände sind mit siedendem Wasser angeschwellte Heublumen, in welche die kranken Teile ganz warm eingewickelt werden. Ist das einige Male geschehen und sind keine Verhärtungen mehr vorhanden, dann müssen die geschwächten Teile gekräftigt werden. Dies geschieht dadurch, daß die Hände oder Füße auf kurze Zeit in das kalte Wasser (2—4 Minuten lang) getaucht werden. Dem Wasser kann man auch noch 1/3—1/4 Essig mit Nutzen beimischen, weil der Essig das verdorbene Blut zersetzt und die Ausscheidung desselben durch die Poren bewirkt. Je abgehärteter die Natur ist, um so weniger ist ein Erfrieren zu befürchten und je verweichlichter ein Körper ist, um so schneller und um so stärker bringt ein Frost den Körperteilen Schaden.

Ich habe einen recht verweichlichten Knaben gekannt, der hat bei einem Herbstfroste im Oktober schon beide Ohren erfroren, und es gibt doch viele Tausende, die bei der größten Winterkälte den Ohren keinen besondern Schutz zukommen lassen, ohne daß diese erfrieren. Werden also die Kinder vernünftig abgehärtet, so hat man nicht leicht solche Uebel zu fürchten. Darum wieder die Mahnung: die Kinder ja nicht anders, als nach dem Grundsatze der Abhärtung erziehen!

Gehirnentzündung, Hirnhautentzündung

kann am leichtesten geheilt werden, wenn das Blut so rasch und stark als möglich vom Kopfe abgeleitet wird; deshalb sind Wickel um den Leib zu empfehlen, aber sie müssen gewechselt werden, ehe zu starke Hitze eintritt, sonst dringt diese noch heftiger in den Kopf. Hemden, in kalte Mischung von Wasser und Essig getaucht, sind hier recht zu empfehlen, aber sie sollen ebenfalls öfters (etwa nach 1/2—1 Stunde) aufs neue in das kalte Essigwasser getaucht werden. Es hilft aber auch das Eintauchen ins Wasser geradeso, zudem ist das am

allereinfachsten, besonders weil dadurch das Bett am leichtesten trocken erhalten bleibt. Das Eintauchen kann im Tage 3—4=mal geschehen, je nachdem die Hitze sich rascher oder langsamer einstellt. — Eisbeutel verwerfe ich ganz und gar, sowohl auf den Kopf als auf entzündete Stellen; denn sie wirken nicht auf Blutwechsel ein, sondern gleichen einer feuchten, kalten Wand, an der sich jeder verdirbt, wenn er irgend einen bloßen Teil des Körpers hinbringt und lange dort behält. Eine vielfache Erfahrung bestätigt dies, indem sehr oft jene Stellen, auf welche das Eis gelegt wurde, statt geheilt, erst ganz schadhaft geworden sind. Man brachte mir zum Beispiel einen Knaben, dem zur Beseitigung einer Ohrenentzündung Eis auf das Ohr war gelegt worden — er hatte dadurch das Gehör ganz verloren. —

Nehme man doch nie gegen Entzündungen Eis!

Statt des Eisbeutels kann man nasse kalte Ueberschläge mit Wasser, auch mit Essigmischung machen; dieselben müssen aber fleißig erneuert werden, damit sie das Blut nicht noch mehr an die entzündete Stelle leiten. Dieselben sind durchaus nicht nachteilig, viel unschuldiger, sicherer und nützlicher als Eisauflage.

Gelbsucht.

Die kurz nach der Geburt auftretende Gelbsucht hat ihre Ursache gewöhnlich in Verkältung. In mehr als einer Hinsicht besteht zwischen der Gelbsucht der Kinder und jener der Erwachsenen ein Unterschied. Während sich bei diesen in den Kotmassen kein Gallenstoff findet, ist er bei den Kindern oft in überreicher Menge vorhanden; auch der Urin ist bei den Erwachsenen ganz verändert, während er beim Kinde unverändert bleibt.

Die Gelbsucht der Kinder entsteht, wenn bei diesen zu viel Galle vorhanden ist. Bei Neugeborenen ist die Leber

ungemein thätig und auch verhältnismäßig sehr groß. Bei der Gelbsucht ist der ganze Körper, besonders an den Schenkeln, Armen und im Gesicht über und über gelb, die Stuhlentleerungen sind grünlich. Manchmal schreien gelbsüchtige Kinder auf, was durch Schmerz im Darmkanal verursacht zu sein scheint. Wenn, wie fast gewöhnlich, eine Erkältung Ursache der Gelbsucht ist, so schwindet diese, sobald die Verkältung gehoben ist.

Das beste Mittel ist, das Kind in einen in warmes Haberstrohwasser getauchten Wickel von unter den Armen bis an die Kniee zu hüllen und zwar täglich $1\frac{1}{2}$ Stunden lang. Sehr günstig wirkt auch, ein in Zinnkrautabsud getauchtes Tuch umzuwickeln. So ein Wickel kann täglich genommen werden.

Innerlich gebe man, als besonders wirksam, Wachholderbeeren, die zerstoßen und gesotten und als Thee getrunken werden, täglich 3mal, 1—2 Löffel voll; auch Wermutthee, täglich 2 Löffel voll, empfehle ich, ebenso frische Holzkohle, täglich zweimal $\frac{1}{2}$ Löffel voll, mit Milch vermischt. Auch kann man jeden zweiten Tag eine Ganzwaschung vom Bette aus machen. Man gebe auch ein warmes Heublumenbad, 24—26° R., von 15 Minuten Dauer, worauf man das Kind ins kalte Wasser taucht.

Geschwulste, Geschwür, Aiße (Blutschwär).

Wenn sich am Körper einzelne Stellen entzünden, aufbrechen und Eiter absondern, so sind dies Zeichen, daß Blutstauungen stattgefunden haben, die sich entzündeten und dann entleeren. Es geht da, wie wenn in der Erde junge Mäuse herangezogen werden, die nach allen Richtungen hin einen Ausweg suchen. Diese Geschwüre sind ein Beweis, daß die Natur kräftig ist und sich selbst der faulen Stoffe entledigen will. Die Heilung solcher Geschwüre ist einfach: auflösen, ausleiten

und die Natur kräftigen, daß sich keine neuen Geschwüre mehr bilden können. Zuerst täglich, dann jeden 2., später jeden 3.—4. Tag ein Hemd, in Heublumenabsud getaucht, anziehen; ferner: täglich entweder den ganzen Körper waschen oder einfach das Kind ins Wasser tauchen. Man fahre so fort, bis eine vollständige Heilung eingetreten ist; die Kost sei einfach, aber gut und nahrhaft.

Sollten bei Kindern Geschwülste entstehen durch Fallen, Stoßen, so werden solche Zustände auf dieselbe Weise gehoben es reicht auch hin, nur den angeschwollenen Teil mit einem nassen Tuche zu umwinden, das nach je einer Stunde, oder noch früher, neuerdings eingetaucht wird.

Halsbräune (Croup).

Dies ist eine Entzündung der Luftröhre mit Ausschwitzungen von Lymphe, welch letztere die Luftröhre so verengen kann, daß das Kind binnen kurzem erstickt.

Diese fürchterliche Krankheit kommt gerne bei Kindern vor, selbst bei gesunden, kräftigen und gut genährten. Ich habe ein Mädchen gekannt, das innerhalb einer Stunde an Croup starb, obgleich es vorher noch frisch und gesund war und mit Appetit aß.

Die Krankheit tritt innerhalb des 2. und 7. Lebensjahres auf. Man unterscheidet 3 Stadien der Entwicklung. Das 1. ist das Stadium der entzündlichen Luftröhrenreizung, von heiserer, rauher Stimme begleitet und manchmal auch mit rauhem, trockenen Husten. Das 2. Stadium ist gekennzeichnet durch die wirkliche Entzündung, wozu sich kitzliche und schmerzliche Empfindungen gesellen, die bald in ein Brennen und Stechen in der Kehlkopfgegend ausarten. Bei dem 3. Stadium, bei der Ausschwitzung, setzt sich am Innern der Kehlkopfwandung und der Luftröhre eine weißliche Masse fest, die sich zu einem

häutigen Körper ausbildet. Die Ausschwitzung dauert fort und füllt die ganze Luftröhre an. Wird nun diese Masse nicht entfernt, so tritt Tod durch Ersticken ein.

Es soll mit dieser Darstellung aber nicht gesagt sein, daß bei jedem Croupfall die drei Stadien beobachtet werden; oft fallen die beiden ersten zusammen und gehen sofort ins dritte über.

Bei einiger Aufmerksamkeit kann man den Croup sehr leicht erkennen. Man sehe im Halse nach, ob sich dort in der Tiefe Massen befinden, die dem ganzen Hals dick auflagern. Ist dies der Fall, atmet das Kind durch die Nase mit offenem Mund und werden Fetzen ausgehustet, so hat man es sicher mit Croup zu thun. Fieber ist in der Regel nicht stark oder gar nicht vorhanden. Die Croupanfälle wiederholen sich öfters, treten oft ganz plötzlich auf und enden in der einen oder andern Weise.

Da hier schleunige Hilfe geboten ist, so umwinde man den Hals so schnell als möglich mit einem leinenen, in ganz warmen Essig getauchten Tüchlein; darüber lege man ein trokkenes. Nach jeder halben Stunde soll das Tuch wieder in warmen Essig getaucht werden. So fahre man fort, bis das Kind wieder leichter atmet. Der Essigwickel löst rasch die Anstauungen in der Luftröhre, wodurch dem Kinde das Atmen wieder möglich ist. Statt eines Halswickels kann dem Kinde auch, wenn der Atem nicht schon zu hart ist, ein Hemd angelegt werden, das in Heublumenwasser getaucht wurde. Dieses zieht am ganzen Körper wie ein Vesikator und bewirkt auch, daß rasch die Atmungsstörungen beseitigt werden. Dieses Hemd muß täglich zweimal angelegt werden; jedesmal dauere seine Anwendung 1—1½ Stunden, bis das Atmen wieder regelmäßig vor sich geht.

Auch ein warmes Bad ist sehr zu empfehlen; während das Kind einige Minuten im Bade sitzt, soll ihm ein kalter

Oberguß gegeben werden. Wie das warme Wasser auflöst, so zieht das kalte zusammen und kräftigt die ganze Natur.

Harnbeschwerden.

Bei Kindern, und zwar bei neugeborenen, kommt es manchmal vor, daß sie 12—36 Stunden nicht Wasser machen können. Das kann durch drei Umstände verschuldet sein: manchmal arbeiten die Nieren noch nicht recht, dann kann der Blasenhals oder die Harnröhre entzündet und endlich kann auch noch der Harnkanal verwachsen sein.

Treten keine anderen Beschwerden irgend welcher Art bei der Harnverhaltung zu Tage, so kann man stets annehmen, daß die Nieren ihre Arbeit noch nicht begonnen haben. Ist die Harnröhre entzündet oder sind Blasenhals und Urinkanal gar verschwollen, so fiebert das Kind und schläft nicht; es treten Zuckungen auf. Ist aber die Harnröhre verwachsen, so ist ein operatives Eingreifen unbedingt notwendig, wenn das Kind nicht seinem Leiden erliegen soll.

Bei der Entzündung, die meist von einer Verkältung herrührt, kann es der Fall sein, daß das Kind vor der Entzündung ganz gut hat Wasser machen können, daß aber plötzlich das Wasser zurückgehalten wird. Oft bleibt der Urin aus, ohne daß man eine Ursache hiervon anzugeben weiß; dieses Uebel kann oft acht Tage dauern und recht schmerzlich werden.

Ist Verkältung die Ursache, so ist das Beste ein warmes Bad von gesottenem Haberstroh, 25° R., von 10—15 Minuten Dauer, worauf man das Kind entweder ins kalte Wasser taucht oder ganz abwäscht. 3—4 solche Bäder, jeden Tag eines, reichen gewöhnlich hin. Ein kurzer Wickel, ebenfalls mit warmem Haberstrohwasser, wirkt schon nach 3—4maliger Anwendung. Gut ist's, wenn das Kind noch täglich mit kaltem Wasser abgewaschen wird oder ein Halbbad nimmt, 1 bis

2 Sekunden lang. Den Urin treibt ab Thee von Haberstroh, 3—4mal während des Tages ein Eßlöffel voll genommen; auch Zinnkrautthee mit Wachholderbeeren ist ein ausgezeichnetes Mittel, ganz besonders aber die Attichwurzel; eine Messerspitze voll von diesem Pulver zu 1 Tasse Thee gesotten und täglich 3—4mal auf einem Eßlöffel genommen, wirkt ausgezeichnet. Auch ein in Haberstrohwasser getauchtes Hemd bringt gewöhnlich schnelle Hilfe, besonders bei denen, die schon längere Zeit solche Beschwerden haben. Auch Wachholderbeeren nehmen die Kinder nicht ungern; man gebe täglich 3—5 solcher Beeren gegen diese Uebel.

Hasenscharte.

Dies ist ein angeborener Bildungsfehler, der die Ernährung des Kindes sehr beinträchtigen kann. Ist auch das obere Gaumengewölbe in der Mitte so gespalten, daß Nasen- und Mundraum eine Höhle bilden, so nennt man dies einen „Wolfsrachen", der in etwas unvollkommener Art auch ohne Hasenscharte vorkommen kann. Beide Mißbildungen hindern sehr am Schlucken. Hier kann nur ein tüchtiger Wundarzt durch eine Operation helfen, und je eher man dazuthut, desto besser ist es.

Hüftgelenkentzündung.

Selbst Hüftgelenkentzündungen kommen bei Kindern vor, infolge Falles, Quetschung u. dgl. Hier sind die kurzen Wickel, in lauen Heublumenabsud getaucht, im Wechsel mit kurzen Wickeln, in kalt Wasser getaucht, zu empfehlen. Auch die Halbbäder im Wechsel mit Wickeln thun gute Dienste.

Wenn die Entzündung noch nicht zu weit vorgeschritten ist, geht es ziemlich rasch; kommt aber die Hilfe nicht bald, so kann das Uebel lange dauern.

Hundebiß.

Daß ein Hundebiß oft sehr böse Folgen haben, ja daß leicht eine Blutvergiftung eintreten kann, ist bekannt. Das beste Mittel, um weiteren Schaden zu verhüten, ist: die Wunde mit angeschwellten Heublumen zu umwinden. Diese sollen öfters erneuert werden, bis alle Entzündung beseitigt ist. Es würde auch ein Pflaster von Foenum graecum vollständig ausreichen; F. gr. zieht bekanntlich die Krankheitsstoffe aus.

Husten, Katarrh.

Kinder können um so leichter Katarrh bekommen, je mehr sie verweichlicht sind; kommen sie an die frische Luft, so entzündet sich der Hals, und diese Entzündung dehnt sich nicht selten über die ganze Brust aus. Solche Entzündungen werden am schnellsten gehoben, wenn man die Kinder einfach ins Wasser taucht, oder ihnen ein in Essigwasser getauchtes Hemd anzieht, täglich 1—2mal, bis alles wieder in Ordnung ist.

Kopfweh

wird ebenso behandelt.

Insektenstich (Bienen, Schnaken).

Insekten-, Bienen-, Wespenstiche usw. sind giftig, bewirken darum eine Entzündung und verursachen oft große Schmerzen. Es gibt sogar Fälle, wo die Entzündung sich so steigert, daß Blutvergiftung eintreten kann. Hier heißt es wieder: so schnell als möglich die Hitze ausleiten! Die Landleute legen auf die entzündete Stelle sehr häufig feuchte Erde oder gut abgerührten Lehm — ein gutes Hausmittel. Ueberschläge mit kaltem Wasser und Essig (auf die entzündete Stelle) wirken

auch sehr gut. Wenn aber die Entzündung so stark wird, daß Fieber eintritt, sind am besten täglich 2 Halbbäder und 1—2 Ganzwaschungen.

Keuchhusten.

Er ist ein chronisches Leiden der Brustorgane, das durch Ansteckung oder auf eine andere, nicht ganz bekannte Weise entsteht. Man hat im Auswurfe solcher Kranken einen Pilz, den Brandpilz entdeckt, der die Ursache des Keuchhustens sein soll. Am meisten werden die Kinder, gleichviel ob stark oder schwach, gesund oder krank, im Winter und Frühling vom Keuchhusten befallen. Eine zweimalige Erkrankung am Keuchhusten ist eine Ausnahme.

Schlägt sich zum Keuchhusten noch eine andere Krankheit, so kann er zum Tode führen; für sich allein hat er den Tod nur selten zur Folge. Meist herrschen mit dem Keuchhusten auch die Masern. Kinder, die am Keuchhusten leiden, haben vor jedem Anfalle, der stets krampfhaft ist, eigentümliche Erscheinungen. Sie klagen über Brennen und Kratzen im Halse, sind sehr ängstlich, unruhig und bestrebt, den Hustenanfall auf verschiedene Weise zu unterdrücken.

Die Anfälle sind sehr verschieden, oft kurz, oft lang; oft wiederholen sie sich schnell, oft erst in längeren Zwischenpausen. Zum Schlusse tritt meistens Würgen und Erbrechen auf, wobei eine Menge zähen, fadenziehenden, durchsichtigen Schleimes aus Mund und Nase, mit oder ohne Mageninhalt, entleert wird. Zu Beginn des Keuchhustens hat man 5—6 Anfälle, später 20—30 und mehr beobachtet; am liebsten stellen sich dieselben nach dem ersten Nachtschlafe ein. Beim schweren Keuchhustenanfall treten Stauung des Kreislaufes in den Gesichtsgefäßen auf, so daß die Kinderchen ein ganz blaurotes Aussehen bekommen. Von dieser Erscheinung hat man dem

Uebel den Namen blauer Husten gegeben. Anderwärts heißt er auch Schafhusten. Die Dauer des Leidens bewegt sich zwischen 4—6 Wochen, kann aber auch länger sein.

Um den Keuchhusten zu heilen, bedarf es großer Vorsicht Die Kinder sind sehr reizbar, deshalb muß man recht acht geben, daß die Anwendungen des Wassers keinen Hustenreiz bewirken. Am besten verfahre man so: Die Kinder kommen in ein warmes Bad von 5—8 Minuten Dauer und werden dann vom warmen in ein 14—16gradiges Wasser getaucht. Ist das Kind kräftig, so kann es täglich sogar 2mal so ein Wechselbad nehmen. Innerlich ordne ich täglich 12—20 Tropfen von Fenchelöl an. Nach einigen Tagen wird der Keuchhusten weg sein.

Anstatt des obigen Verfahrens kann man das Kind samt dem Hemde bis zum Halse in warmes Heublumenwasser tauchen und es dann 1½—2 Stunden lang in eine Wolldecke wickeln. Dieses Verfahren kann täglich 2mal angewendet werden; die Heilung erfolgt rasch. Ist die Krankheit teilweise vorüber, so kann natürlich eine Beschränkung der Anwendungen eintreten, es genügt, sie nur jeden 2. oder 3. Tag vorzunehmen.

Kinnbackenkrampf.

Wie Krämpfe überall am Körper vorkommen können, so auch an den Kinnladen. Dieser Krampf ist bei Kindern häufiger als bei Erwachsenen und auch gefährlicher. Meistens sterben die Kinder daran, wenn keine Hilfe gebracht wird.

Wenn das Leiden eintritt, was meistens in den ersten 8 oder 14 Lebenstagen geschieht, so wird die untere Kinnlade ganz unbeweglich und gegen die obere fest angezogen, jedoch so, daß sich Ober- und Unterkiefer nicht ganz berühren, sondern noch ein kleiner Zwischenraum, ein Spalt, bleibt. Manch-

mal läßt die Spannung der Kaumuskeln, welche das Leiden befällt, wieder nach und die Kinder vermögen wieder Nahrung zu nehmen. Dies dauert aber nicht sehr lang und der Krampf kehrt wieder. Dabei sieht das Kind elend, leidend und sehr bleich aus, atmet schwer und stöhnt ab und zu. Die Stoffentleerung ist unterdrückt. Auch Fieber tritt manchmal auf. Hält der Krampf länger als einen Tag an, so endet das Leiden meistens mit dem Tod.

Die Krankheit entsteht entweder aus einer Erkältung oder rührt von einer Verletzung des Gehirns her. Im ersteren Falle ist die Krankheit immer von Gelbsucht begleitet.

Mit sehr gutem Erfolge wendet man gegen dieses schlimme Leiden folgendes an: Man lasse das Kind ein in Heublumen- oder Haberstrohwasser getauchtes Hemd anziehen und wickle es in eine Wolldecke; dies thue man jeden zweiten Tag, dazu gebe man noch ein Halbbad von 2—3 Sekunden. Sehr zu empfehlen ist auch Anserinethee, täglich 3—4mal ein Löffel voll. Milch mit Fenchel, so warm als möglich getrunken, ist ebenfalls ein gutes Mittel gegen den Krampf der Kinnbacken.

Kniegeschwulst (Gelenkentzündung)

wird am leichtesten geheilt, wenn man das Knie mit einem in kalte Mischung von Wasser und Essig getauchten Tuch umwindet; dasselbe ist alle 2 Stunden zu erneuern; fein abgerührter Lehm, auf die Geschwulst aufgestrichen, im Wechsel mit diesen Wickeln, hebt ziemlich schnell die Entzündung.

Kopfblutgeschwulst.

Diese im Volksmund auch „Vorkopf" genannte Bildung kommt nur bei neugebornen Kindern vor und ist eine mit Blut gefüllte Beule. Man darf dieselbe ja nicht anstechen oder öffnen lassen, weil man dadurch das Kind einer großen, augen-

blicklichen Lebensgefahr aussetzen würde. Ueberdies wäre durch ein solches Eingreifen der Keim gelegt zu allen möglichen späteren Kopfkrankheiten. Ist der Vorkopf innerhalb 24 Stunden nicht verschwunden, so mache man Arnika-Ueberschläge, d. h. man tauche ein Tüchlein in eine Mischung von Wasser und 1/5 Arnika-Tinktur und lege dasselbe auf.

Kopfgrind.

Eine ekelhafte Krankheit ist der Kopfgrind, von welcher kleine wie große Kinder befallen werden, namentlich wenn es an der richtigen Nahrung und an der nötigen Reinlichkeit fehlt und sie sonst schon zur Kränklichkeit neigen. Am liebsten befällt der Kopfgrind Kinder mit schlechtem Blute. Bald tritt das Uebel milder, bald heftiger, mitunter sogar bösartig auf. Ist der Kopfgrind milde, so ist er meist trocken. Anfangs treten auf dem Kopfe ganz kleine Bläschen auf, von der Größe eines Hirsekornes, dann kommen kleine Schüppchen. Der bösartige Kopfgrind (Erbgrind), beginnt sofort mit größeren Bläschen und Geschwüren. Aus letzteren fließt ein eigentümlich riechender Eiter hervor. Die Geschwüre selbst bereiten dem Kinde viele Schmerzen und fressen um und unter sich. Manchmal tritt zum Kopfgrind noch Rotlauf oder Nebenröte hinzu. Mit der fortschreitenden Entwickelung dieses Uebels stellt sich Ungeziefer ein. Das kranke Kind verliert die Haare, obwohl sie wieder wachsen, wenn der Grind geheilt ist. Man darf den Kopfgrind nicht zurücktreiben, denn das wäre schädlich. Zu seiner Entfernung ist Reinlichkeit die Hauptsache. Dem Kinde darf keine Kopfbedeckung gegeben werden, auch muß man es häufig an die frische Luft bringen. Ferner gebe man ihm eine kräftige Kost und thue folgendes: Sind recht dicke Krusten vorhanden, so weiche man dieselben zuerst auf mit zerlaufener Butter oder mit gutem, reinem Olivenöl und entferne sie vor-

sichtig. Wenn der Kopf so entblößt ist, mache man über Nacht eine Auflage von Topfenkäs (aus sogenannter stockiger oder dicker, geronnener Milch). Morgens wasche man das Kind vom Bette aus kalt und bringe es dann wieder für kurze Zeit ins Bett. Steht es dann später auf, so streiche man den Kopf mit Lehm an, der ganz fein mit Wasser zerrührt worden ist; ein Trinkglas voll von dieser Flüssigkeit, der man einen Eßlöffel voll guten Essig und etwas Arnikatinktur beigegeben hat, reicht jedesmal zum Bestreichen hin. Dieser Lehmanstrich werde täglich gemacht, Topfenkäs benütze man nur jede zweite oder dritte Nacht. Hat man das Kind den einen Tag mit kaltem Wasser abgewaschen, so gebe man ihm am andern Tage ein Halbbad von 2—3 Sekunden, den dritten Tag einen kurzen Wickel, den vierten einen Rückenguß, den fünften wieder ein Halbbad oder eine Ganzwaschung vom Bette aus, den sechsten Tag Schenkelguß, den siebenten Tag Rückenguß. So verfahre man eine Woche hindurch, nachher thue man dasselbe nur mehr halb so oft.

Krätze.

Die Krätze ist nichts anderes, als entweder aus schmutziger Haut entstandene, oder geerbte kleine Milben, die sich in der Haut aufhalten, wie die Maulwürfe im Boden. Wenn in einem Hause ein einziges Kind die Krätze bekommt, können durch Kleidung, Wäsche &c. alle angesteckt werden. Sehr häufig werden dagegen recht stinkende Salben benützt, womit die Kinder eingerieben werden; die Milben fliehen diesen Gestank und dringen mehr einwärts; über kurz oder lang aber treten sie wieder an die Oberfläche und das alte Uebel ist wieder an seinem Platze. Die Heilung ist recht einfach: Es wird ein warmes Bad gemacht, 24—28°; das Kind kommt in dieses Wasser, nach etwa 10 Minuten wird dasselbe mit grüner

Seife eingerieben, gut ausgewaschen, ins kalte Wasser getaucht; dann erhält es frische Wäsche angelegt, selbst das Bett muß frisch überzogen sein. Mit 1—3 solchen Bädern ist bei Kindern wie bei Erwachsenen die Krätze geheilt. Die sogenannte „grüne" Seife kann man in jeder Apotheke bekommen.

Kropf, Satthals.

Kröpfe und Satthälse bilden sich, wenn zuviel Blut sich staut und wenn die Natur nicht genug ausdünstet. Solche Naturen sind schwammig; sie werden nicht leicht oder gar nicht vorkommen, wenn Kinder entsprechend abgehärtet werden und gute Nahrurg bekommen. Dicke Hälse und Kröpfe sind auch gewöhnlich Anzeichen, daß nicht minder an anderen Stellen solche Anstauungen stattfinden; deshalb ist Einwirkung auf den ganzen Körper notwendig. Am besten sind in der Woche 3 Halbbäder, 2 Ganzwaschungen und ein Hemd, in lauen Heublumenabsud getaucht. Nach innen wirkt am allerbesten Thee von Eichenrinde, täglich zweimal (je 2—3 Löffel für ein Erwachsenes), für Kinder nur 1 Löffel voll.

Leibweh, Bauchweh, Grimmen.

Sehr häufig leiden Kinder an Bauchweh (Grimmen), was meistens von harten, schwer verdaulichen Speisen herrührt, auch durch Hitze, zu kaltes Trinken, oder durch zu kalte, nicht gehörig gekaute Speisen verursacht werden kann. Solchen Kindern wird der Unterleib stark aufgetrieben, sie sind unruhig, bekommen oft auch harten Atem und sind dann ganz krank.

Man bringt diesen Kindern am schnellsten Hilfe, wenn man ein Handtuch in Wasser mit 1/3 Essig — kalt, wenn das Kind an Hitze leidet, warm, wenn das Kind fröstelt, — taucht und selbes von unter den Armen bis zu den

Knieen um das Kind wickelt, 1—$1^1/_2$ Stunden lang. Gewöhnlich reicht ein solcher Wickel aus, wenn nicht, kann er 2-, 3mal wiederholt werden. Man kann auch dem Kinde Honigwasser, oder Honig mit Fenchel gesotten, einen kleinen Löffel voll, 4—5mal im Tage eingeben.

Lungenentzündung.

Auch Lungenentzündung befällt die Kinder gern. Ich bin aber der Ueberzeugung, daß gerade diese, für viele Kinder so verhängnisvolle Krankheit nicht so leicht auftreten könnte, wenn die Kinder tüchtig abgehärtet würden. Die Lungenentzündung wird am leichtesten geheilt, wenn man den Kindern ein Hemd, in kaltes Wasser getaucht, eine Stunde lang anlegt; dies thue man täglich 2—3mal, wenn die Hitze besonders stark sein sollte und das Kind hart atmet. Diese Anwendung mache man, bis die Krankheit gebrochen ist und das Fieber nachläßt. Innerlich gebe man täglich 3—4mal 10—20 Tropfen Salatöl, um die innere Hitze zu nehmen und den Magen zur Verdauung zu stärken. Getränke sollen nur in kleinen Portionen, wie bei Scharlach, gegeben werden.

Lungenschwindsucht, Tuberkulose.

Oftmals bringen Kinder eine Anlage wie zur Abzehrung, so auch zur Lungensucht schon mit auf die Welt. Es bilden sich in der Lunge kleine und größere Geschwüre, die aufbrechen und Eiter ausfließen lassen. Auf diese Weise wird natürlich die Lunge immer schlechter, zuletzt zum Leben unbrauchbar und es tritt dann der Tod ein. Leichter als tuberkulöse Lungengeschwüre läßt sich die Abzehrung heilen, wenn man früh genug dazu thut. Ist doch noch Hilfe möglich, dann bleibt wieder, wie bei der Abzehrung, das beste Mittel eine recht kräftige Nahrung. — Das Wasser kann doppelt angewendet

werden: Ist das Kind noch kräftig und die Krankheit erst im Beginne, so werden die Halbbäder die beste Wirkung hervorbringen; auch Ganzwaschung ist hier besonders zu empfehlen; wenn den einen Tag das Kind ins Wasser getaucht wird, so kann es am 2. Tag mit 2/3 Wasser und 1/3 Essig gewaschen werden, am besten vom warmen Bett aus, in das es dann gleich wieder zurückkommt. Innerlich wirkt gut ein Absud von Fenchel in kleinen Portionen, täglich 4—5mal ein Kaffeelöffel, besonders wenn gemahlener Fenchel mit Honig gesotten wurde; dies ist auch zugleich ein magenstärkendes Mittel. Medizinen haben hier sicher keine Wirkung.

Masern.

Diese Krankheit befällt den Menschen in der Regel nur einmal. Sie ist jedoch sehr ansteckend und verbreitet sich rasch. Am häufigsten tritt sie im Frühjahre und Herbste auf.

Die Masern bestehen in einem roten Hautausschlage, der in kleinen Flecken den ganzen Körper bedeckt und meistens mit Fieber beginnt, dessen Heftigkeit sich nach der Jahreszeit richtet. Die Kinder haben dabei Schmerz in den Augen, können das Licht nicht vertragen und sind am liebsten im Dunkel. Die Augenlider schwellen an, trockener Husten, Kopfweh, Schläfrigkeit und Heiserkeit sind vorhanden und das Atmen geht schwer.

Diese Erscheinungen gehen dem eigentlichen Hautausschlag gewöhnlich 2—3 Tage voraus. Dieser beginnt meistens im Gesicht und befällt zuletzt die Beine. Vom Gesichte verbreitet er sich auf die Hände, Brust, den Unterleib und den Rücken. Die Masernflecken sind am Rande scharf begrenzt, was beim Scharlach nicht der Fall ist, sind länglich oder zirkelrund und hellrot; sie sehen einem Flohstich recht ähnlich. In der Mitte des roten Fleckes ist in den ersten Tagen ein kleines, hartes Pünktlein, das oft mit einer Flüssigkeit gefüllt ist. Später

fließen die Flecken zusammen und bilden dann eine ausgebreitete, rote und geschwollene Fläche. Beim Scharlach sind gewöhnlich Schluckbeschwerden vorhanden, bei den Masern nicht. Der Scharlachausschlag verschwindet gewöhnlich unter dem Druck der Finger, der Masernausschlag nicht ganz. Bei einem scharlachkranken Kinde sieht die Zunge aus wie eine gereifte Erdbeere, bei den Masern nicht.

In derselben Reihenfolge, wie der Ausschlag gekommen ist, verschwindet er auch wieder, wenn die Heilung eintritt.

Bei Masern gebe ich folgende Heilmittel an: Man lege dem Patienten ein in warmes Heublumenwasser getauchtes Hemd an, hülle denselben in eine Wolldecke und lege ihn ins Bett. Wie ein Vesikator wird dieses Hemd am ganzen Körper den Masernstoff an die Oberfläche ziehen und denselben aufsaugen, so daß die Haut nicht so stark entzündet wird. Wird täglich 2mal so ein Hemd angelegt, so ist der Verlauf der Krankheit ein um so schnellerer. Sollten aber zwei Hemden täglich nicht ausreichen und die Hitze immer noch stark sein, auch das Fieber nicht nachlassen, so kann das Kind 1—2mal, je nach Bedarf, rasch abgewaschen werden, was die Heilung nur um so mehr beschleunigt. Um die innere Hitze zu dämpfen, gebe man dem Kind täglich 2mal einen halben Löffel voll Salatöl. Halbstündlich kann auch ein kleiner Löffel voll Wasser gereicht werden, auch abgekochte Früchte mit Wasser thun sehr gute Dienste. Sehr zu empfehlen ist Trinkwasser mit einigen Tropfen Wermutthee. Man hüte sich aber, dem Kinde viel Kost zu geben. Wenn es nicht nach Speise verlangt, gebe man ihm besser gar nichts und wenn es Hunger hat, stets nur kleine Portionen, dagegen mehr Kraftsuppe.

Bei fleißiger Anwendung verläuft dieses Uebel binnen 2—3 Tagen.

Milchschorf.

Bei den kleinen Kindern kommen am untern und obern Gesichtsteile, aber auch an andern Körperstellen kleine Bläschen vor, die sich mit gelber Flüssigkeit anfüllen. Die Bläschen können aufspringen oder es bilden sich, wie bei anderen Geschwüren, Krusten, die vertrocknen. Diesen Ausschlag nennt man Milchschorf. Er ist an und für sich nicht gefährlich, aber dennoch soll so ein Uebel bald beseitigt werden, damit die Kleinen nicht solange gequält sind.

Um die Heilung zu bewirken und damit die Ausscheidung rasch vor sich geht, ist das erste Mittel, das Kind eine Sekunde lang ins kalte Wasser zu tauchen und ihm das Gesicht mit Wasser zu waschen, dem etwas Arnikatinktur beigesetzt ist. Dies hindert die Bildung harter Krusten und beschleunigt die Heilung. Das Wasser, in welches man das Kind taucht, kann 12—15^{0} betragen, soll aber nicht wärmer sein. Der Verlauf geht rasch vor sich und hat für das Kind keine üblen Folgen.

Nasenbluten.

Kommt bei Kindern häufig vor und ist immer ein Beweis, daß ein Blutandrang in den Kopf vorhanden ist, infolge dessen das Blut in der Nase ausbricht. Es ist auch gewöhnlich ein Zeichen der Verweichlichung. Man soll überhaupt schon die Kinder unterrichten, daß sie öfters frisches Wasser in die Nase aufziehen, damit die inneren Haut- und Blutgefäße abgehärtet werden. Sind die Blutgefäße durch frisches Wasser abgehärtet und gekräftigt, so wird das Blut nicht so leicht durchbrechen. Besser noch als das frische Wasser ist, wenn sich Nasenbluten öfters einstellt, Zinnkrautwasser wegen seiner zusammenziehenden Kraft. Um das Blut vom Kopfe herunterzuleiten, sind am besten in der Woche 3—4 Halbbäder.

Nasenpolypen.

Bei Kindern gibt es Anstauungen wie am Halse, am Kopfe, so auch besonders in der Nase; man nennt diese letztere Art Polypen. Ursache ist sicher ein zu starker Blutandrang in den Kopf und hauptsächlich in die Nase. Es entstehen dadurch Verhärtungen, die selbst das Sprechen erschweren, weil durch die Nase wenig, oft fast keine Luft mehr geht. Gewöhnlich werden die Polypen ausgeschnitten. Es ist aber gar nicht notwendig. Wenn die Kinder neben der Erziehung auch Wasseranwendungen gebrauchen, wie Anleitung gegeben, so glaube ich kaum, daß solche Nasenpolypen vorkommen. Treten sie wirklich auf, so ist zu ihrer Heilung allererst notwendig, daß das Blut in gleichen Gang gebracht werde. Dann hört die Neubildung der Polypen von selbst auf, die vorhandenen aber lösen sich von selber auf. Wöchentlich 3—4 Halbbäder, 2mal ein Hemd in lauen Heublumenabsud oder in halb Wasser und Essig getaucht, werden die Natur kräftigen, die schwammigen Stoffe werden aufgelöst werden, und dann werden in kurzer Zeit diese Anstauungen sich heben. Zinnkrautwasser, in die Nase hinaufgezogen, wirkt im Innern der Nase auch auf Auflösung der Polypen. Es können aber auch Gießungen mit kaltem Wasser auf die Nase, rechts oder links, wo die Polypen sind, vorgenommen werden; dann weichen dieselben um so schneller; diese Nasengüsse können täglich 2—3 vorgenommen werden.

Nervenfieber oder Typhus

ist, was Behandlung betrifft, gleich. Man kann Kinder, die daran erkrankt sind, täglich 2—3mal, je nachdem die Hitze sich steigert, ins Wasser tauchen, oder man kann ihnen 2—3mal **täglich** ein in Heublumenabsud (auch in halb Wasser und Essig) getauchtes Hemd anlegen, sie dann in eine Wolldecke einhüllen und jedesmal 1—1½ Stunden lang ins Bett legen. Je rascher

sich das Fieber wieder einstellt, um so öfter soll die Anwendung vorgenommen werden. Sobald das Fieber abnimmt, sind auch weniger Anwendungen von nöten. — Auch Waschungen können angewendet und wiederholt werden, je nach Steigen und Fallen des Fiebers.

Nierenleiden.

Wenn Kinder sich verkälten, so können Harnbeschwerden und Nierenleiden eintreten; diese werden gehoben, wenn das Kind einen kurzen Wickel bekommt, in lauen Heublumen- oder Haberstrohabsud getaucht, 1—1 1/2 Stunden. — Es kann nebenbei auch das Kind täglich einmal bis zu den Armen ins frische Wasser getaucht werden.

Ohnmacht.

Ohnmachten sind bei Kindern, deren Körper sonst vernünftig erzogen worden, ohne besondere Bedeutung. Am besten ist, rasch den Oberkörper zu waschen oder auch das ganze Kind bis zu den Armen ins Wasser zu tauchen und schnell ins Bett zu legen. Innerlich kann man den Kindern auch 4—6 Wermuttropfen auf 1 Löffel Wasser, oder auch auf Zucker geben; beides wirkt sehr rasch.

Ohrenfluß.

Wenn Kinder Ausschläge bekommen, sei es Scharlach, Friesel oder ähnliche Zustände, so ist gewöhnlich der Blutandrang in den Kopf zu stark und diese Anstauungen haben zur Folge, daß oft wochen-, ja monatelang, immer oder von Zeit zu Zeit kranke Stoffe aus den Ohren — wie auch aus den Augen — fließen. Wird so einem Uebel nicht abgeholfen, so kann das Gehör sogar ganz verloren gehen oder es entwickeln sich andere nachteilige Zustände. Weil hier vor allem Schlaff-

heit und somit Unthätigkeit vorhanden ist, so ist Ausleitung und Kräftigung die sicherste Heilung. In der Woche 2—3mal ein Hemd anziehen, in Heublumenwasser oder in Essigwasser getaucht, ebenso täglich, wenigstens jeden zweiten Tag, ein Halbbad wird in kurzer Zeit diesem Uebel abhelfen. Die Ohren können auch öfters ausgewaschen werden mit Zinnkrautwasser. Mehr ist nicht notwendig.

Pocken (Blattern).

Trotz des Impfzwanges sind die wahren oder Menschenpocken noch immer vorhanden; sie befallen kleine und große und werden für manchen verhängnisvoll. Die Pocken stellen sich beim Menschen nur einmal ein. Sie treten meistens epidemisch auf und herrschen in einem großen Bezirke zu gleicher Zeit. Noch zu Beginn dieses Jahrhunderts traten die Pocken überall in der ärgsten Form auf und rafften in Europa Jahr um Jahr fast eine halbe Million Menschen dahin. Heute grassieren sie weniger stark und weniger verderbenbringend.

Man hat 4 Stadien dieser Krankheit beobachtet und zwar 1. das der Ansteckung, 2. das des Ausbruchs, 3. das der Eiterung und 4. das der Abtrocknung.

Ueber diese 4 Stadien sei einiges hier bemerkt.

Ist jemand von den Pocken angesteckt, so erkrankt er nicht sofort, sondern es liegt zwischen der Ansteckung und dem Ausbruche derselben stets eine kürzere oder längere Frist. Der Angesteckte ist müde, schläft schlecht, wechselt häufig die Farbe, klagt über Ekel und ist verdrießlich. Fieber plagt ihn, das mit Frösteln und Hitze abwechselt und wobei Arme und Beine gewöhnlich kalt bleiben. Ein solches Fieber, das meist nachmittags auftritt, dauert die ganze Nacht und läßt erst gegen Morgen nach. Die Augen des Kranken glänzen, schwimmen im Wasser; starkes Kopfweh tritt auf, das ab und zu durch

Nasenbluten Erleichterung findet. Der vorhandene Ekel führt zum Erbrechen. Schmerzen im Rückgrat und in den Lenden zeigen sich und erfassen alle Glieder. Manchmal klagen die Befallenen auch noch über Bruststechen, sowie über Stechen im Unterleib und über kolikartige Anfälle. Der Stuhlgang ist bald weich, bald hart, der Urin trüb und hinterläßt einen weißen Bodensatz. Häufig ist ein eigentümlich riechender Schweiß vorhanden und der Kranke knirscht dabei mit den Zähnen. Tritt dieses Knirschen, das auf Krämpfe der Gesichtsmuskulatur zurückzuführen ist, stark auf, so kann es sogar den Tod verursachen. Mit dem Schweiße erscheinen auch oft schon weit auseinanderliegende Pockenpusteln.

Die eben beschriebenen Erscheinungen brauchen meistens 3 Tage, um ins 2. Stadium, das des Ausbruchs, überzugehen. Dies beginnt in der Regel mit einem neuen Fieberanfall, nachdem zwei Anfälle vorausgegangen sind. Der Ausschlag tritt während des Fiebers oder kurz nach demselben zuerst im Gesichte, um die Nasen- und Mundgegend, dann am Halse, den Händen, am Leibe und endlich an den Füßen auf. Anfangs besteht er aus vielen kleinen, roten, in der Mitte etwas erhöhten Flecken, die mit einem ziemlich harten Knötchen versehen sind. Diese Flecken nehmen am zweiten oder dritten Tage an Umfang zu; sie bilden Bläschen, die an der Spitze durchsichtig sind und eine gelbliche oder klare Flüssigkeit enthalten, welche sich später auch trüben kann. Werden diese Bläschen größer, so zeigen sie auf der Spitze ein eingezogenes Grübchen.

Ist der Blatternanfall ein schwerer, so schwillt dabei das Gesicht auf, es wird rot, glänzend und oft bis zur Unkenntlichkeit entstellt. Die Schwellung ist dabei am stärksten an den Augenlidern; das Auge ist ganz bedeckt und an den Rändern verklebt. Die Blattern befallen fast alle Körperteile, ja sogar den behaarten Kopf; frei lassen sie nur Handteller und Fuß-

sohlen. Befallen sie das Auge, so ist es meistens für immer verloren.

Ist der Verlauf ein gutartiger, so lassen schon mit dem Ausbruche der ersten Pusteln die Zuckungen und Krämpfe, die sonst auftreten, nach; am 6. oder 7. Tage ist der Kranke fieberfrei, er klagt über Brennen und Jucken auf der ganzen Haut und geht damit ins dritte Stadium, das der Eiterung, über.

Bei Fieber und Frösteln füllen sich jetzt die Bläschen mit Eiter. Gleichzeitig klagen die Kranken über Kopfweh und sind schlaflos. Die Ausdünstungen nehmen einen ganz stinkenden Geruch an, und man kann behaupten, daß um diese Zeit die Ansteckungsgefahr am größten ist. Die Bläschen haben infolge ihres eiterigen Inhalts ein perlartiges oder aschgraues und zuletzt weißes Aussehen. Die einzelne Blatter ist mit einem rötlichen Hofe umgeben, der sich immer mehr ausbreitet, bis er die Umgebung der zunächst gelegenen Blatter erreicht hat. Die ganze Haut schwillt bei diesen Vorgängen auf, wird gespannt und hat ein rosenartiges Aussehen. Sind die Bläschen endlich prall mit Eiter gefüllt, so läßt die Hautentzündung nach, die Blattern bilden sich zurück und es beginnt das 4. Stadium, das der Abtrocknung. Wie der Ausschlag gekommen, so verschwindet er auch wieder, d. h. zuerst platzen die Bläschen im Gesicht und dann an den übrigen Körperteilen, bis endlich die Füße an die Reihe kommen. Aus den geplatzten Bläschen fließt eine honiggelbe Masse, die bald auf der Haut eintrocknet und einen größeren Raum einnimmt, als die ursprünglichen Bläschen. Ueber kurz oder lang fallen die eingetrockneten Krusten ab und es bleiben dunkelrote, juckende Flecken und nicht selten auch kleine Grübchen, die bekannten „Pockennarben", zurück. Dieser Krankheitsprozeß nimmt gewöhnlich vom Tag des Beginnes bis zu seinem Ende 9—13 Tage in Anspruch.

Indes kann die Pockenkrankheit von diesen vier aufeinanderfolgenden Krankheitsbildern auch eine Ausnahme machen.

Wenn das Leiden auf diese oder jene Weise ausartet, das Fieber einen entzündlichen oder bösartigen, nervösen Charakter annimmt, der Krankheitsprozeß innere Organe befällt, so ist der Tod das Ende.

Die Pockenblattern können auch, statt mit Eiter, mit Blutwasser oder mit einer blutigen Flüssigkeit gefüllt sein.

Es gibt auch eine Pockenart, bei der sich gar keine Bläschen, wohl aber eine Art Warzen auf der Haut bilden. Pocken, bei denen die Blattern zusammenfließen, oder bei denen die Pocken plötzlich zusammenfallen, oder solche, bei denen der Ausschlag mit Blut gefüllt ist, sind die dem Leben gefährlichsten.

Je nach dem Eintritte des Fiebers und der sonstigen Erscheinungen hat man die Pocken auch noch eingeteilt in entzündliche, in gastrische, in nervöse und in faulige. Bei den entzündlichen werden gewöhnlich noch andere Organe, wie Gehirn, Lunge und Luftröhre befallen. Bei der gastrischen Form tritt sehr großer Durst auf, sowie Schmerz in der Herzgrube, im Kopfe, unangenehmer Geschmack, Brechwürgen und Erbrechen. Bei der gastrischen Form dieser Krankheit fließen gewöhnlich die Pockenblattern zusammen und hinterlassen häßliche Narben.

Bei den nervösen Blattern werden schon im Anfange der Krankheit Schwindel, Irrereden, Schlafsucht, Ohnmacht, epileptische Zufälle beobachtet. Tritt die Eiterung ein, so steigert sich das schlechte Befinden der Kranken und der Tod fordert unter Schlafsucht, Zuckungen oder einem Schlaganfall zwischen dem 9. und 14. Tag sein Opfer.

Bei der fauligen Art endlich erscheinen Unruhe, Angst, Hinfälligkeit, beißende Hautwärme und heftige Durchfälle, sowie heftige Blutungen aus verschiedenen Körperöffnungen, stinkender Stuhlgang, klebriger Schweiß. Der Tod tritt bei dieser Blatternform schon meist im Eiterungsstadium ein.

Ehe ich von der eigentlichen Behandlung der Pockenkrankheit rede, muß ich noch einige Nachkrankheiten oder Folgen der Blattern erwähnen. Solche sind: Augenfehler und Verdunklung der Hornhaut, gänzliche Erblindung, Auseiterung der Augäpfel, Liderentzündung; ferner Lähmungen des Gesichtsnervs sowie anderer Nerven. — Blödsinn, Gelenkgeschwüre, Verwachsung und Vereiterung der Lungen, Lungensucht, Zehrfieber werden nicht selten beobachtet.

Wenn ich das ganze Heer dieser Nachkrankheiten betrachte, so wird es mir niemand verübeln, daß ich über die gefährlichen Pocken etwas mehr geschrieben habe, als es in Rücksicht auf dieses Büchlein hätte geschehen sollen. Wenn ich dazu noch kurz erwähne, daß die Pocken nur durch Ansteckung sich fortpflanzen, die durch Berührung von Blatterkranken oder durch Einatmen der von ihnen verpesteten Luft erfolgt, so glaube ich genug über den Gegenstand gesagt zu haben, um nun zu meiner Behandlungsart übergehen zu können, die so einfach wie sicher ist.

Geheilt wird diese Krankheit bei den Kindern auf folgende Weise: Rührt dieselbe von unreinem Blute und unreinen Säften her, so ist das erste Reinigungsmittel das Wasser. Täglich wasche man den Körper und täglich lasse man ein in Heublumenwasser getauchtes Hemd anziehen, welches rasch den Krankheitsstoff auflöst und aufsaugt. Ist das Kind sonst von kräftiger Beschaffenheit, so kann es täglich 1—2 Sekunden ins Wasser getaucht werden.

Diese drei Anwendungen werden rasch Besserung bewerkstelligen. Ist die Hauptkrankheit gebrochen, so genügt täglich einmalige Anwendung, wobei man den einen Tag ein Heublumenhemd gebraucht, den andern Tag ein Halbbad nimmt, den dritten Tag eine Ganzwaschung vornimmt. So fährt man fort, bis die Krankheit vollends verschwunden ist. Diese Mittel wirken so sicher und ersetzen das Impfen so vollständig, daß letzteres ganz zu entbehren wäre.

Von zwei Kindern, die geimpft werden sollen, lasse man das eine impfen, während man dem andern anstatt des Impfstoffes bis zum Verlaufe der Impfblattern den einen Tag ein Heublumenhemd, den andern Tag ein Halbbad gibt. Es wird sich alsdann zeigen, daß das nichtgeimpfte Kind frischer, gesünder und kräftiger ist, weil es keine Krankheit durchgemacht hat, während das geimpfte Kind eine bedeutende Krankheit zu überstehen hat. Nicht nur die Impfspuren bleiben bei dem geimpften Kinde sichtbar, sondern es erholt sich auch erst nach langer Zeit wieder; beim anderen Kinde ist von alle dem keine Rede, weil man ihm keine künstliche Krankheit angehängt hat.

Allen Müttern möchte ich den guten Rat geben: Legt eueren Kindern alle 14 Tage ein Heublumenhemd an, dann gedeihen sie sicher, vorausgesetzt, daß Nahrung und Pflege nichts zu wünschen übrig lassen; ihr habt für eure Kinder keine Pocken zu befürchten!

Purpurfriesel (Rötel).

Der Purpurfriesel ist eine Hautkrankheit, die mit dem Scharlach viele Aehnlichkeiten aufweist und doch verschieden von demselben ist. Vielleicht dürfte ihnen außer Ausschlag noch gemeinschaftlich sein, daß beide von einer weniger oder mehr heftigen Halsentzündung begleitet sind. Das Fieber beim Purpurfriesel hat keinen bestimmten Verlauf, ist nicht regelmäßig und seine Bösartigkeit hängt nicht von der Stärke des Ausschlages ab wie beim Scharlach, denn je heftiger und stärker die Röte des Scharlachausschlags, desto bösartiger das Fieber bei diesem. Beim Purpurfriesel wird bald dieser, bald jener Teil und ganz besonders die Biegung der Gelenke befallen. Purpurfrieselausschlag verschwindet bei Fingerdruck nicht, während Scharlachflecken beim Druck sich weiß verfärben. Der

Ausschlag des Purpurfriesels ist fast nie über die Haut erhaben und immer körnchenartig in diese eingestreut, der Scharlachfleck ist jedoch immer etwas erhaben und nie begrenzt, wie es beim Purpurfriesel der Fall ist. Beim Scharlach ist an geröteten Stellen kein Schweiß zu fühlen, wohl aber beim Purpurfriesel. Beim Scharlach tritt Schweiß erst beim Abschuppen der Haut ein.

Wie Purpurfriesel mit Scharlach, so werden die Röteln meist mit den Masern, aber auch oft genug mit dem Scharlach selbst verwechselt. Weiß man jedoch, daß die Röteln meist mit Fieber beginnen, welches einem rheumatischen so ähnlich ist wie ein Ei dem andern, daß bei den Röteln die Schleimhäute der Nase, die Augen, dann die Luftröhre und Lungen niemals von einer entzündlichen Reizung betroffen werden, daß bei den Röteln die Kranken zuerst über Mattigkeit in den Gliedern, über Uebligkeit, Appetitmangel, Brennen der Augenlider, Eingenommenheit des Kopfes, Hitze an den Händen und Schlaflosigkeit klagen, und wenn man sich erinnert, daß nur das weibliche Geschlecht von den Röteln befallen wird, so kann man sich kaum im Erkennen dieser Krankheit irren.

Röteln sind gutartig, treten niemals zurück, hinterlassen keine üblen Folgen, während dies von den Masern nicht immer, vom Scharlach fast nie behauptet werden kann.

Unterscheidet man demnach in der Wissenschaft mehrere Arten von Ausschlägen, wovon jede ihren eigenen Namen führt, so daß der Allopath für jede Gattung von Ausschlag ein eigenes Mittel hat und genau wissen muß, mit welcher Art er es zu thun hat, soll er sich in der Wahl des Mittels nicht täuschen, so verfährt der Wasserarzt viel einfacher.

Wo Ausschlag, da ist Krankheitsstoff, der an einzelnen Stellen oder am ganzen Körper auf die Oberfläche hervortritt. Ein Ausschlag an sich zeigt also ebenso gewiß das Vorhandensein eines Krankheitsstoffes an, als ein beim Fenster heraus-

gesteckter Kopf die Anwesenheit eines menschlichen Wesens, heiße dieses, wie es wolle, verrät.

Die Wasserkur sagt in solchem Falle: der Krankheitsstoff muß aufgelöst, er muß abgeleitet und die Natur muß gestärkt werden: denn wo solcher Stoff sich befindet, ist auch eine Schwäche vorhanden. Ob der Ausschlag diesen oder jenen Namen führt, ob er Röteln oder Purpurfriesel oder wie immer heißen mag, die Einwirkung bleibt dieselbe, — nur mit dem Unterschiede, daß, je giftiger der Stoff ist, um so kräftiger die Einwirkung sein muß.

Kommt der Rötelausschlag nur stellenweise und steckt er tief drinnen, so gebraucht man eine Anwendung, die anregend und reizend wirkt. Bald wird sich der Kamerad „Ausschlag" auf der Oberfläche zeigen, wie, wenn man pfeifend durchs Dorf geht, jeder beim Fenster herausschaut.

Taucht man ein Hemd in dünnes, warmes Salzwasser ein, zieht man es dem Kinde an und hüllt es dann in eine Wolldecke, so wird der Ausschlag bald auf der Oberfläche sichtbar sein. So hatte Fritz Flecken von Frieseln am ganzen Körper und klagte über Unwohlsein und Kraftlosigkeit. Er bekam ein in warmes Salzwasser getauchtes Hemd eine Stunde lang und nach Verlauf derselben war der größere Teil seines Körpers von Frieseln übersäet. Nach 6 Stunden nahm er zum zweitenmale so ein Hemd und die Wirkung war noch bedeutender und eine drittmalige Anwendung lockte den ganzen Krankheitsstoff auf die Oberfläche. Jetzt konnte ganz gut mit Waschungen begonnen werden. Fritz wurde alle 3—4 Stunden mit frischem Wasser rasch abgewaschen und zwar so oft die Hitze groß und das Fieber wieder eingetreten war. Sobald Hitze und Fieber nachgelassen und die Haut abgestanden war, hatte man das Zeichen, daß der Krankheitsstoff beseitigt und der Kranke gesund sei. Nun war eine Ganzwaschung täglich nur mehr einmal, höchstens zweimal nötig, dann kam der beste

Appetit, guter Schlaf und das war alles, was man brauchte; die Erholung ging rasch von statten.

Man darf aber nicht vergessen, daß die Ausschläge, wie sie auf die Oberfläche der Haut kommen, eben so auch nach innen dringen, daher die geröteten Lippen, die belegte Zunge, der entzündete Gaumen und Rachen. Da genügt es nun, kühlende Getränke zu gebrauchen, aber immer nur in kleinen Mengen, weil größere nicht nur nichts nützen, sondern sogar schaden. Ebenso verhält es sich mit der Nahrung. Man soll solchen Kindern, solange sie keinen Appetit haben, nichts geben und wenn der Appetit kommt, nur solche Nahrung, welche der Natur zuträglich ist; erst nach und nach darf man zu kräftigeren Speisen übergehen, wenn die Säfte dieselben zu verarbeiten im stande sind.

So eine Krankheit hat bei der Wasserkur, je nach der Stärke des Krankheitsstoffes, einen Verlauf von 3—7 Tagen, immerhin eine noch kurze Zeit im Vergleich zu jener, die bei einer anderen Heilmethode verfließt.

Besonders muß beachtet werden, daß solchen Kranken stets viel frische Luft zugeführt werde. Man darf ja nicht fürchten, wie so viele Leute, daß die Luft den Krankheitsstoff verdränge; gerade wohin frische Luft kommt, dorthin wird die Krankheit geleitet. Der Rotlauf kommt meistens im Gesicht vor und gerade deshalb, weil er nicht von der Luft verdrängt, sondern vielmehr angezogen wird. Gerade bei Ausschlagsformen muß für den Zutritt frischer Luft gesorgt werden. Man hält solche Ausschläge für ansteckend und es ist auch kein Zweifel, daß es bei vielen der Fall ist; aber gerade Wasser ist das Mittel, den Krankheitsstoff nicht weiter um sich greifen zu lassen, indem ihn die Tücher aufsaugen.

Obige Angaben und Ratschläge sind bei allen Ausschlägen zu beachten und werden sich überall bewähren.

Rote Haare.

Die Farbe des Haupthaares ist bekanntlich verschieden. Ich weiß nicht, warum das rote Haar in solchem Mißkredite steht. Manches Mädchen kommt nicht zu der ihr erwünschten Versorgung, bloß weil sie rote Haare hat. Viele Mütter würden nicht wenig zahlen, wenn sie den rothaarigen Kindern ein anderes Haar geben könnten.

Man hat verschiedene Mittel angewandt, um roten Haaren eine andere Farbe zu geben. Ich selbst kenne ältere Leute, die früher rote Haare getragen und jetzt blond sind.

Eine bejahrte, verständige Hebamme teilte mir einst mit, daß es in ihrem Orte kein einziges Kind mit roten Haaren gebe. Als Mittel gegen letztere wußte sie anzuraten, dem neugeborenen Kinde sobald als möglich den Kopf, wo die Haare sind, mit gestockter Milch recht gut zu waschen. Dann dürfe man ohne Sorge sein, das Kind bekomme schöne, gelbblonde Haare.

Ich habe diesen Rat schon Müttern gegeben, die mir später mit Dank mitgeteilt, daß sie das Mittel bei dem einen und anderen Kinde mit Erfolg angewandt hätten. Ich führe dieses Mittel also auch hier an; die Mütter können damit thun, was sie wollen.

Rotlauf.

Bei Kindern tritt diese Krankheit meistens in den ersten 4 – 6 Lebenswochen auf. Doch kömmt sie auch später, obschon seltener, vor.

Vor Beginn der Krankheit befinden sich die Kinder schon einige Tage unwohl, erbrechen sich mitunter, haben spärlichen Stuhlgang und dabei bildet sich langsam eine Hautentzündung, welche der Rose bei Erwachsenen gleich ist.

Meistens beginnt die Krankheit an einer Stelle des Unterleibes. Von hier aus verbreitet sie sich über den ganzen Körper, bleibt aber an einzelnen Stellen nie länger als 36—38 Stunden, worauf sie, wenn die Ausgangsstelle abgeheilt ist, sofort auf einer benachbarten Stelle auftritt, bis sie so die Runde über den ganzen Kinderleib gemacht hat. Manchmal erscheint Rotlauf, den man an andern Orten auch „Ueberröte" heißt, an verschiedenen Stellen des Körpers zugleich.

Beim Auftreten des Rotlaufes beobachtet man zuerst eine kleine rote Stelle von der Größe eines 5-Pfennigstückes oder auch noch größer, die nicht über die Haut sich erhebt. Drückt man darauf, so weicht die Röte unter dem Finger einer eigentümlichen Bläſſe. Schreitet die Krankheit vor, indem sie sich über den ganzen Unterleib ausbreitet, so wird die ursprüngliche Röte mehr hochbraun und, wenn der Rotlauf den Höhepunkt erreicht hat, sogar bläulich schillernd. Dabei sind die so entzündeten Stellen sehr schmerzhaft; eine sehr spannende Geschwulst gesellt sich hinzu. Der Schmerz kann so groß werden, daß die leiseste Berührung der entzündeten Stellen Krämpfe verursacht.

Die entzündete Haut ist runzelich und macht den Eindruck einer Brandblase. Das Kind hat hohes Fieber, dessungeachtet sind aber Arme und Beine ganz kalt. Der Patient ist schlaflos und unruhig, wimmert und wird zusehends magerer, nimmt nur wenig Nahrung zu sich und bricht das Genossene meistens wieder. Der Stuhlgang ist grün, dünnflüssig, scharf und übelriechend. Zuweilen besteht auch hartnäckige Verstopfung mit heftigem Leibschmerze. Der Urin ist gelblich oder bräunlich und färbt die Windeln oder Wäsche sehr auffallend.

Die Atmung ist erschwert und nicht selten tritt zum Rotlaufe auch der gefährliche Kinnbackenkrampf.

Als Mittel gebe ich gewöhnlich folgendes: Man wickelt die entzündeten Stellen ein mit groben Lappen, die man vorher

in warmes Salzwasser getaucht hat; statt derselben kann man auch ein in Heublumenwasser getauchtes Hemd verwenden, das kräftiger wirkt. Die Wickelung oder das Hemdanlegen wird fortgesetzt, und zwar um so öfter angewendet, je öfter besondere Hitze eintritt, bis der Rotlauf ganz abgestanden ist und die Krusten schon weggefallen sind. Wenn der Rotlauf abzustehen anfängt, kann das Kind schon ins Wasser getaucht werden, vom Bette aus, um dann wieder ins Bett gebracht zu werden.

Diese Anwendungen bewirken Auflösung des Krankheitsstoffes, Ausleitung und schließlich Stärkung der Natur. Mit dem Essen halte man es wie überhaupt bei Kranken: man gebe nur Nahrung, wenn Eßlust vorhanden ist. Ebenso verhält es sich mit dem Durste. Das Wasser ist und bleibt dabei das beste Mittel; man verabreiche aber nur 1/2 oder einen ganzen Eßlöffel voll Wasser. Eine kleine Zugabe von eingekochtem Obst ist sehr zuträglich.

Der Rotlauf kann auch geheilt werden durch kalte Waschungen. Diese nehme man vor, so oft die Hitze groß wird. Die Waschung geschehe schnell; nach derselben bringe man das Kind wieder zu Bett. Man fahre mit derselben fort, bis das Fieber aufhört und die Rotlaufstellen verschwinden. Stellt sich Appetit ein, so gebe man dem Patienten kleine Portionen der einfachsten Nahrung.

Rückgratkrümmung der Kinder.

Wenn Obstbäumchen einen recht dünnen Stamm haben und man läßt oben eine etwas größere Krone wachsen, so bekommt das schwache Stämmchen eine oder mehrere Krümmungen. Und wenn diesem Uebel nicht abgeholfen wird, so bleiben diese Krümmungen für immer oder der Sturm bricht diesen Stamm ganz zusammen. Wächst der Baum zu dünn und zu schwach

auf, so ist gewöhnlich der Boden die Ursache, auf welchem der Baum steht. Das Bäumchen bekommt nicht Nahrung genug, daher die Verkrümmungen. Gerade so geht es auch bei den Kindern: der Rückgrat soll ganz gerade sein; der ist aber oft so weich, daß er die obere Last nicht erträgt und dann tritt Krümmung ein. Je länger diese Krümmung vorhanden, um so härter ist zu helfen, denn die Verkrümmung wird nach und nach steif, gerade so, wie der gekrümmte Baum, und dann kann das Nochmalbiegen zur Unmöglichkeit werden. Deshalb sollen die Mütter, wenn sie ihre Kinder auf dem Arm zu tragen anfangen, recht vorsichtig sein, daß sie ihnen keine krumme Haltung geben, wodurch der weiche Rücken sehr leicht eine Krümmung erleiden könnte. Ebenso sollen sie auch die Kinder nicht zu früh zum Gehen anhalten. Man hat herrliche Maschinen erfunden, die man solchen unglücklichen Kindern anlegt. Durch diese Maschine soll der Rücken in gerade Lage gebracht werden und die Maschine soll die Krümmung nicht mehr dulden, denn der Rücken ist in der Maschine befestigt, wie ein Baum an dem Pfahl. Das muß den weichen Rückgrat wieder in die gerade Lage bringen, daran ist kein Zweifel; aber daß so eine Maschine ein noch größeres Gebrechen bringt, das ist auch wahr; denn dieselbe wird fest an den Körper geschnallt und dadurch wird die Zirkulation größtenteils oder ganz aufgehoben, das Blut kann unmöglich in der Ordnung im ganzen Körper gleichmäßig herumkommen, deshalb bilden sich dann Blutstauungen und dadurch wird der eine Teil wohlgenährt, der andere Teil verkümmert und solche haben gewöhnlich die Aussicht, daß sie armseliger statt besser werden. Es kamen in diesem Jahr mehrere solche Kinder von 2—15 Jahren und noch älter, die derartige Rückgratkrümmungen hatten; ein Teil kam mit Maschinen, ein Teil noch ohne Maschine. Für solche unglückliche Kranken ist die Wasserkur so günstig, daß ich keinen einzigen weiß, der

in diesem Jahre nicht vollständige oder doch ausreichend Hilfe bekommen hätte und bei dem die Natur sich nicht vollständig entwickelt hätte. Das Erste, was beim Beginne der Heilung geschah, war, die Maschine zu beseitigen, damit gehörige Zirkulation eintreten und das Blut seinen gehörigen Lauf einnehmen kann und dadurch auch die ganze Natur gehörig erwärmt und — was die Hauptsache ist — auch gleichmäßig ernährt wird. Das Zweite ist, dem Kinde eine entsprechend nahrhafte Kost zu geben, denn regelmäßig fällt doch die erste Schuld auf die ungenügende Ernährung. Eine weitere Hilfe ist: die Natur unterstützen, daß die schon entstandenen Gebrechen (die Krümmungen) wieder beseitigt werden. Anfangs sind ja auch die Knochen wie Wachs, sie werden aber nach und nach steif. Deshalb ist es notwendig, daß solche kranke Kinder behandelt werden wie die Kleinen, das heißt: daß sie meistens gleichmäßig liegen müssen, damit die Körperteile durch das Liegen auf einer nicht zu weichen Unterlage (Strohmatratze) in die rechte Lage gebracht werden.

Um aber den ganzen Körper noch zu unterstützen und zu kräftigen, habe ich mich überzeugt, daß ein Hemd, in Heublumenwasser oder, noch viel besser, in Haferstrohwasser getaucht und dem Kinde recht gleichmäßig angelegt und mit einer wollenen Decke umhüllt, außerordentlich behaglich macht, aber noch mehr außerordentlich gut für die Gliedmaßen wirkt. Will ja doch jeder Körperteil seine Stelle ausfüllen und seiner Bestimmung nachkommen! — Könnte manch einzelner Körperteil reden, so würde er jammern wie ein Kranker, der gesund werden will; er möchte auch in seine richtige Stellung kommen.

So brachte man mir vor einigen Wochen einen Knaben, der einen sehr gekrümmten Rücken hatte, mit Krümmungen nach rechts und links, so daß mancher Wirbel großenteils nach außen gebogen war. Er mußte alle Tage ein leinenes Hemd,

in Haferstrohwasser getaucht, anziehen, wurde in eine Wolldecke eingewickelt und ins Bett gesteckt. Der Knabe schlief darauf jedesmal drei, vier Stunden so ruhig und so sanft, wie sonst nie, ein Beweis, wie behaglich es dem Kinde muß gewesen sein. Der Haferabsud brachte ganz auffallende Wirkung, Kräftigung und Stärkung. Es ist, als ob die Natur in ihrer Armut aus dem Umschlag Kraft aufzusaugen vermöchte. Ferner werden alle Anstauungen gänzlich aufgelöst und es entsteht dadurch große Thätigkeit im jungen Organismus.

Solche Kranke müssen aber, seien sie noch Kinder oder schon etwas herangewachsen, durch 14 Tage bis 4 Wochen beständig im Bette bleiben oder doch die meiste Zeit. Der Appetit nimmt bald zu, so daß die Kinder viel Hunger haben. Denn sobald die Natur entsprechend behandelt wird, sobald das Blut überall hindringen kann und sobald gehörige Ausdünstung da ist im ganzen Körper, nimmt die Natur begierig jede Nahrung auf und verwertet sie bestens zu ihrer Erholung. Ich habe darum schon oft den Ausdruck gebraucht: „dies Kind muß erst 14 Tage oder 3 Wochen in die Mast, und erst dann wird sein Zustand ein anderer werden."

Wenn auch der obenerwähnte Knabe täglich ein Haferstrohwasser-Hemd bekam, so wurde er doch täglich kalt am ganzen Körper rasch gewaschen oder aus dem Bett gehoben und bis unter die Arme ins Wasser getaucht und gleich wieder unabgetrocknet ins warme Lager gebracht. Die Naturwärme vermehrte sich so rasch, daß das Kind selber ins kalte Wasser verlangte, weil es die darauffolgende Behaglichkeit nur zu gut fühlte.

Nun kommen wir noch zur Kost. Was soll man so einem Kind für eine Kost geben? Es ist traurig, aber wahr, daß man allgemein zur Gewohnheit kam, die guten Nahrungsmittel gegen künstliche Reizmittel zu vertauschen, die sichere Führer ins Elend sind. Ein solches Kind (sei es klein oder

groß, drei oder fünfzehn Jahre alt) bekomme täglich dreimal seine Kraftsuppe und darf während des Tages nach Belieben noch sein Stück Schwarzbrot essen. Ein schwächeres Kind muß stündlich noch einen Löffel voll Milch bekommen.

Auf diese einfache Weise habe ich eine recht große Anzahl Kinder von zwei bis sechzehn Jahren geheilt. Als inneres Mittel habe ich gewöhnlich das Knochenpulver (wie es im Buch beschrieben) gereicht, täglich 1—2 Messerspitzen voll.

Gerade dieses Pulver ist im stande, dem Kinde Nährstoffe zu geben, die es bisher nicht bekommen hat. Andere Mittel habe ich nicht gebraucht und bin überzeugt, daß man durch Wasser die Natur gut unterstützen kann und daß sobald guter Appetit sich eingestellt hat, durch obenbezeichnete Nahrung die Natur alles bekommt, was sie zur Entwickelung notwendig hat.

Nun eine Frage: „Kann diese Krankheit nicht auch auftreten bei guter Nahrung und muß die Mutter immer schuld sein, wenn so ein Uebel kommt?" Antwort: es kann ein Kind von Geburt an eine außerordentliche Schwäche besitzen, kann auch die richtige Nahrung bekommen, aber durch Schwäche und und Unthätigkeit die Nahrung nicht gut verdauen, und so hat sich das mit zur Welt gebrachte Uebel vermehrt, statt daß dasselbe gehoben worden ist. Um aber solchem Uebel vorzubeugen soll das Kind gleich, wenn es zur Welt kommt, eine Stärkung seiner Natur erhalten; es soll ein paar Augenblicke in nicht allzukaltes Wasser getaucht werden. Wenn dies öfters wiederholt wird (täglich oder doch wenigstens jeden zweiten Tag), dann wird durch diese Stärkung jede Lähmung und sonstiges Uebel gewiß verdrängt werden; es wird auch an der Kindesnatur solche Thätigkeit eintreten, daß die Nahrung zur gesunden Entwickelung richtig und vollständig verdaut wird.

Diese Anleitung ist gewiß recht einfach; aber es ist mir noch nicht mißlungen, auf solche Weise Rückgrats-Verkrüm-

mungen zu heilen. Die ganze Heilung besteht darin, daß durch die bezeichneten Anwendungen die armen Geschöpfe gekräftigt werden, daß alles Krankhafte ausgeschieden werde und daß gehörige Ernährung stattfinde. Jede Schwäche ist ein Beweis, daß das Kind mehr krank als gesund ist, und es muß also ungenügende Ernährung sorgfältigst vermieden werden.

Wenn ich mir die unglücklichen Eltern alle vorstelle, die mir solche unglückliche Söhne und Töchter gebracht haben und wie getröstet und erfreut sie gewesen, wenn Tag für Tag ihr Kind besser geworden, besonders wenn sie voraus schon viel Geld umsonst ausgegeben hatten: dann danke ich Gott von ganzem Herzen für die Erkenntnis der obenbeschriebenen einfachen Mittel. Ich kann aber dann auch jeder Mutter nicht genug empfehlen, daß sie sich jene Kenntnisse verschaffe, die zu einer guten Kindererziehung notwendig sind.

Der Scharlach.

Diese Krankheit befällt vorzugsweise die Kinder, schont aber auch Erwachsene nicht und ist gefährlich und ansteckend. Wird ein Kind von einem Scharlachkranken angesteckt, so erkrankt es selbst noch nicht sofort, sondern die Krankheit kann erst nach zwei Tagen, manchmal erst nach zwei Wochen ausbrechen.

Damit nun jede Mutter gleich erkennt, ob ihr Kind am Scharlach krank sei oder nicht, will ich die ersten Zeichen dieses Kinderfeindes anführen. Oft beginnt das Uebel mit Frost, oft mit hohem Fieber. Kann eine Mutter den Puls zählen, so wird sie finden, daß er eine beträchtliche Höhe hat, wobei das Kind namentlich in der Stirngegend über Kopfweh klagt. Der ganze Körper des kleinen Kranken ist sehr heiß, das Kind ist von einer großen Mattigkeit befallen und manchmal sind die Kinder zu Beginn des Scharlachs wie betäubt. Oft tritt

starkes Nasenbluten oder auch Erbrechen ein, hier und da sind Kreuzschmerzen oder ist Gliederreißen vorhanden. Niemals aber fehlt Halsweh: das Kind kann nicht schlucken und die Mandeln schwellen ihm an. Auch die Drüsen im Halse, im Nacken und an anderen Körperteilen sind geschwollen. Starker Durst quält das Kind. Dauern diese Zeichen 1 oder 2 Tage, so ist das Kind ganz bestimmt scharlachkrank. Bald wird sich der eigentliche Scharlach zeigen: es kommen zuerst auf der vorderen Seite des Halses, dann am oberen Teile der Brust kleine punktartige Rötungen, die sich bald zu Flecken bilden, nebeneinander stehen, größer oder kleiner sind, manchmal sogar Handgröße erreichen, bald groß wie ein Fingernagel sind. Sind die Scharlachflecken aber noch nicht vorhanden, so steckt der Scharlach noch wie eine Maus im Loche. In diesem Falle ist's am besten, die Mutter taucht ein Hemd in ganz warmes Salzwasser, zieht es dem Kinde an, wickelt dieses in eine Wolldecke und bringt es zu Bette. Man läßt das Kind eine Stunde so eingepackt; nach Verlauf derselben nimmt die Mutter das Salzhemd vom Leibe, legt dem Kinde ein trockenes Hemd an und bringt es wieder zu Bett. Fast regelmäßig nach einer Stunde schon ist der ganze Leib oder doch ein großer Teil desselben mit Scharlachflecken bedeckt und auf diese Weise der Krankheitsstoff nach außen gelockt, wie die Maus aus dem Loche.

Es wird aber nicht lange dauern, so wird das Kind wieder dieselben Unbehaglichkeiten fühlen wie vor dem Hemdanziehen und es kann die Mutter zum zweitenmal das Salzhemd anwenden, genau so wie das erstemal. Jetzt wird das Hemd noch viel mehr Krankheitsstoff nach der Oberfläche des Körpers ziehen. Tritt auch nach dem zweiten Hemde der frühere Uebelstand wieder ein, so mache die Mutter zum drittenmale ein Salzhemd und dieses wird dann der Krankheit das Genick brechen, wenn man zwischen dem ersten und zweiten Hemd einige Stunden gewartet hat.

Gewöhnlich dauert der Verlauf des Scharlachs, wenn die Anwendungen recht gemacht sind, nur 2—3 Tage. Dann ist aller Ausschlag beseitigt, der Appetit kehrt wieder, der Durst läßt nach und die Kopf- und Schluckbeschwerden hören auf.

Die Behandlung mit dem Salzhemde ist gewiß sehr einfach und dem Kinde sind die Anwendungen nicht einmal unangenehm, namentlich wenn es vorher schon ans Wasser gewöhnt war.

Während des Scharlachs soll man dem Kinde nichts zu essen geben. Ohnehin hat es keine Eßlust und kann es auch nicht gut schlucken. Stellt sich aber nach den Anwendungen Appetit ein, so gebe man dem Kinde öfters kleine Portionen Suppe. Hat das Kind Durst, so reiche man ihm etwa jede halbe Stunde oder stündlich einen Eßlöffel voll Wasser — den Fieberdurst kann man nämlich nicht auf einmal löschen. Dem Wasser kann man noch etwas Zucker oder einige gekochte Dürrfrüchte beigeben, was nicht nur nichts schadet, sondern vielmehr günstig wirkt.

Den Scharlach kann man auch noch auf eine zweite Art heilen, nämlich durch Ganzwaschungen. Sind alle Krankheitszeichen, die ich oben aufgezählt habe, vorhanden, so kann das Kind entweder mit reinem Wasser oder mit Salzwasser gewaschen werden. Das Waschen soll in einer halben Minute geschehen sein, worauf man das Kind nicht abtrocknet, sondern es schnell zu Bette bringt, es aber nicht belästigend zudeckt. Das Kind wird gleich wieder warm und die trockene Fieberhitze wird gedämpft. Steigert sich die Fieberhitze wieder und wird dem Kinde abermals bange, so nimmt man eine zweite Waschung vor, und zwar ebenso schnell wie das erste Mal. Wenn nötig, wasche man 3—4mal und öfter, bis die Hitze nachgelassen hat. Im Anfang kann man die Waschungen halbstündlich, später alle 2 oder 3 Stunden vornehmen; bei beginnender Besserung reichen 1—2 Abwaschungen täglich hin.

Bei solcher Behandlung schwindet die Krankheit meistens schon in 2—3 Tagen und bleibt auch kein Nachteil zurück.

Wenn alle Mütter und Krankenpfleger die Nützlichkeit des Wassers bei Behandlung des Scharlachs kennen und richtig verwenden würden, so wäre das ganze Heer von Nachkrankheiten wie: Taubheit, Blindheit, Drüsengeschwüre, schwere, tückische Nervenleiden, Gelenkleiden und vieles andere, was der Scharlach mit sich bringt, nicht zu fürchten, ja überhaupt nicht vorhanden.

Bezüglich des Salzhemdes muß ich nachträglich noch bemerken, daß es nur einmal ins Salzwasser getaucht werden darf, denn ein wiederholt in Salzwasser getauchtes Hemd würde die zarte Haut zu sehr angreifen. Man tauche beim 2. und 3. Male das gleiche Hemd nur in frisches Wasser oder, wenn die Mutter gar zu ängstlich und das Kind recht zart ist, nehme man etwas gewärmtes Wasser.

Schielen.

Es wurden mir einige Kinder gebracht im Alter von 6—10 Jahren, die geschielt haben. Ich ließ solche Kinder täglich ins Wasser tauchen und jeden 2. Tag den Oberkörper mit kalter Mischung von Wasser und Essig waschen. Nach mehreren Tagen, sowie der Körper abgehärtet und gekräftigt worden, war diesem Uebel abgeholfen.

Schlucksen, Hätscher

stellt sich öfters ein. Wenn es nur dann und wann auf kurze Zeit eintritt, hat es gar keine Bedeutung. Sollte es aber zu oft kommen und länger andauern, dann sind Ganzwaschungen und Halbbäder als wirksam zu empfehlen; man kann täglich 2—3 Halbbäder oder ebensoviele Ganzwaschungen vornehmen.

Wachholderbeertropfen, auch Wachholderbeeren selbst können nach innen gut wirken.

Schnupfen (Nasenkatarrh).

Schnupfen entsteht durch eine Entzündung der Nasenschleimhaut. Weichlichkeit und Verkältung verursachen ihn. Kinder, die verweichlicht sind oder häufig in den Wechsel von großer Kälte und Wärme kommen, sind dem Schnupfen sehr ausgesetzt.

Vor allem ist da notwendig, die Kindernaturen abzuhärten und widerstandsfähiger zu machen. Man lasse ein an Schnupfen leidendes Kind 3mal wöchentlich ein Hemd anziehen, das in Heublumenwasser getaucht worden, und wickle es gut ein; jeden oder jeden 2. Tag tauche man das Kind eine Sekunde lang ins Wasser, und zwar vom Bette aus und bringe es dann wieder zu Bette. Auch Ganzwaschungen sind empfehlenswert, wenn sie rasch vorgenommen werden, damit während dessen keine Verkältung eintritt. Innerlich gebe man etwas Zuckerwasser oder Salbeithee in kleinen Mengen.

Schreien.

Gesunde Kinder schlafen ruhig und sind auch im wachen Zustande ruhig. Es gibt aber auch Kinder, die entweder schlafen oder recht viel weinen und schreien, ohne daß man eine Ursache hiervon anzugeben wüßte. Indes kann mit Bestimmtheit angenommen werden, daß solche Kinder nicht gesund sind.

Als ich vor 34 Jahren noch in einem Dorfe Kaplan war, wurde ich öfters von Müttern gefragt, was sie doch thun sollten, wenn die Kinder die halbe Nacht hindurch schrieen, ohne daß man wisse, was ihnen fehle. Gewöhnlich gab ich zur Antwort: Wickelt das Kind von unter den Armen bis

ganz hinab in ein Handtuch, das in kaltes Wasser getaucht worden. Das Kind wird, wenn der Wickel gemacht wird, schreien, dann aber schlafen. Laßt es alsdann schlafen, solange es schläft. Wie dankbar waren mir die Mütter für diesen Rat und nicht minder die Mägde, welche neben ihrem Berufe zur Nachtzeit noch Kinderpflege üben mußten! Bald verbreitete sich im Dorfe die Gepflogenheit, unruhige Kinder einfach zu wickeln.

Nach 34 Jahren kam eine Mutter aus diesem Orte zu mir und sagte: In unserem Dorfe sind Sie noch in bestem Andenken; bei uns werden die Kinder, wenn sie nachts nicht schlafen wollen, eingewickelt, dann hat man die ganze Nacht seine Ruhe.

Die Sache ist ja sehr einfach. Gewöhnlich werden derartige Kinder von Gasen gequält, oder es ist die Verdauung nicht in der Ordnung, oder es bestehen Harnbeschwerden. Der Wickel umfaßt all die Uebel und schafft der Natur vollständig Ruhe. Ueberdies hat der Wickel das Gute, daß er niemals schaden kann, sondern nur nützt. Er saugt die kranken Stoffe aus, treibt bie Gase aus und bringt Ruhe, befördert also das Gesamtgedeihen des Kindes. Es kann daher nicht genug empfohlen werden, den Wickel ein paarmal in der Woche anzuwenden.

Schwämmchen.

Diese, auch „Soor" oder „Mehlhund" genannte Krankheit besteht darin, daß sich im Munde kleine, runde, weiße Bläschen bilden, die oft die ganze Mundhöhle bedecken, so daß man glauben möchte, der ganze Mund sei mit Mehl bestreut Ursache dieses Leidens ist meistens Unreinlichkeit, auch unpassende Kost, indem Mutter oder Pflegerin dem Kinde nicht die entsprechende oder eine von Säuren zersetzte Nahrung geben.

Die weiße Auflagerung besteht aus kleinen Pilzen, die auf Mund- und Kehlkopfschleimhaut auftreten, dort weiter wuchern und dem Kinde die Aufnahme von Nahrung sehr erschweren. Oft tritt zu diesem Leiden noch ein Magenkatarrh, so daß die Kinder recht elend werden können und abmagern. Diese Pilze würden gewiß nicht entstehen, wenn die dem Kinde gereichte Nahrung immer die richtige und eine reinliche wäre.

Wie behandelt man nun diese Krankheit, die zwar nicht gefährlich, aber immer sehr schmerzhaft ist?

Das Kind muß anfänglich mit warmem Wasser gut gebadet und gewaschen werden; dann aber wasche man es flüchtig ab oder tauche es ins kalte Wasser. Täglich 2maliges Waschen reicht aus; ist das Kind ziemlich kräftig, so tauche man es auch noch ins kalte Wasser, worauf man es gleich wieder zu Bette bringt. Auch ein in einfaches Salzwasser getauchtes Hemd, 1 Stunde lang angewendet, bringt Hilfe. Notwendig ist die Einwirkung nach innen. Zu diesem Zwecke gebe man täglich zum Trinkwasser einen Absud von Salbei; dies wirkt reinigend und verbessert die genossenen Speisen, von welch letzteren man übrigens nur kleine Portionen verabreichen soll. Wermut, wenn auch nur einige Tropfen, oder etwas Wermutthee, ans Trinkwasser gemischt, wirkt ebenfalls günstig. Ebenso wirkt abgesottener Fenchel vorteilhaft auf Magen und Verdauung; man gebe denselben aber nur in kleinen Portionen, 1/2 Löffel voll ist besser als 3—4 Löffel. Den Mund wasche man recht vorsichtig aus mit kaltem Wasser und gutem Rotwein, beides zu gleichen Teilen vermischt.

Aus dem Gesagten erhellt, daß vor allem die größte Reinlichkeit und gute Nahrung notwendig ist, wenn man nicht selbst Ursache der Krankheit sein will.

Schwindel.

Sollte Schwindel bei Kindern vorkommen, so wird ein kurzer Wickel in halb Wasser und Essig getaucht; er kann im Tage 2—3mal, jedesmal 1—1$^1/_2$ Stunden lang, angewendet werden.

Skrofulose.

Die Skrofulose ist eine der schlimmsten Kinderkrankheiten, weil sie schwer zu heilen ist und die Kinder sehr elend macht. Sie ist die Folge eines schlechten Blutzustandes und eine unglückliche Aussteuer, welche die Eltern ihren Kindern mit auf die Welt geben.

Kennzeichen dieser Krankheit sind: Das Kind ist an einzelnen Stellen recht aufgedunsen und wie geschwollen, die Oberlippen verdichten sich, die Gesichtsfarbe ist blaß. Das Zahnen ist nicht in Ordnung, es entstehen Drüsen- und andere Geschwulste, sie brechen auf und eitern, die Augen und verschiedene Stellen am Körper entzünden sich, einzelne Knöchel schwellen an, starker Husten ist vorhanden, kurz: der ganze Körper ist krank. Wenn keine Hilfe gebracht wird, geraten solche Kinder in namenloses Elend und werden kaum oder nur sehr schwer geheilt.

Diese Krankheit tritt besonders im Frühjahr gerne auf. Günstig für ihre Entwickelung sind: feuchte Wohnung, schlechte Luft, schwere, unverdauliche Kost. Häufig kann nachgewiesen werden, daß Kinder mit dem Impfen den Krankheitsstoff aufgenommen haben und seit dieser Zeit leiden.

Die besten Heilmittel sind: Man ziehe ein in warmes Haferstrohwasser getauchtes Hemd an. Dies löst die verknöcherten Geschwulste am leichtesten auf. Das Hemd benütze man 3mal wöchentlich; auch tauche man das Kind 3mal wöchentlich, 2 Sekunden lang, in kaltes Wasser. Man gebe als Kost Eichelkaffee mit Milch, auch Malzkaffee, oder Eichenrindenthee, täglich 3—4mal einen kleinen Löffel, mit etwas

Zucker oder Honig vermischt. Vor allem aber muß gesorgt werden, daß das kranke Kind in einem sehr trockenen Raume sich aufhält, viel an die frische Luft kommt und ja keine schwer verdauliche Speise erhält. Besonders ist die Kraftsuppe für schon etwas ältere Kinder zu empfehlen.

Von guter Wirkung sind auch die Haferstrohbäder, in folgender Weise genommen: Man bade das Kind 3—5 Minuten lang warm, 1 Sekunde lang kalt, dann wieder warm, dann nochmal 1 Sekunde kalt und so täglich eine Woche lang, dann aber nur jeden zweiten, später jeden dritten Tag.

Man wähle von diesen drei Arten eine; die Heilung geht in der Regel ziemlich gut vor sich. Mit Medikamenten läßt sich nichts machen. Durch eine gute Kost muß sich neues Blut bilden, das ist die Hauptsache.

Starrkrampf.

Starrkrampf kann am leichtesten nach Verkältungen eintreten und wird am einfachsten gehoben durch warme Bäder mit 28—30° R., 10 Minuten lang, mit darauffolgendem kalten Bade von der Dauer 1 Sekunde. Dies kann täglich 2—3mal wiederholt werden, bis der Starrkrampf nachläßt. Es kann aber auch täglich 2—3mal ein Hemd, in lauen Heublumenabsud getaucht, gegeben und das Kind dann gut eingewickelt werden.

Stein und Gries.

Auch Stein- und Griesleiden können schon bei Kindern vorkommen. Die einfachsten und verlässigsten Mittel sind: Täglich ein kurzer Wickel, in lauen Haferstrohabsud getaucht, 1½ Stunden, und täglich ein Halbbad in frischem Wasser; wenn dann das Uebel nachläßt, mögen diese Anwendungen nur mehr halb so oft genommen werden, das heißt: den einen Tag

Wickel, den andern Tag Halbbad. Nach innen gebe ich täglich 3—4mal je ein Löffel Thee von Zinnkraut, noch besser Thee von Wegtritt.

Stottern.

Stottern kommt nicht selten bei Kindern vor. Nach meiner Ueberzeugung ist der Grund der, daß einzelne Körperteile nicht genügend vom Blute genährt sind; in den gutgenährten Teilen ist die volle Kraft, in den andern bleibt eine Schwäche; wenn auf gleiche Zirkulation des Blutes eingewirkt und der ganze Körper gleichmäßig gestärkt wird, weicht auch dieses Uebel. Man tauche ein stotterndes Kind täglich ins Wasser, wasche auch täglich 1—2mal den Kopf mit Wasser, der aber gut abgetrocknet werden soll; ist es größer, etwa 4—6 Jahre alt, so gebe man ihm einen Oberkopfguß. Durch diese Kräftigung wird das Uebel beseitigt werden.

Speichelfluß.

Speichelfluß heilt man auf folgende Weise in Bälde: Man tauche das Kind den einen Tag ins Wasser, den andern Tag ziehe man ihm ein in halb Wasser und Essig getauchtes Hemd an.

Ueberbein.

Diese werden ganz sicher geheilt, wenn man über Nacht einen in Wasser und Essig getauchten Lappen umbindet, aber ja nicht zu fest. Ein vorzügliches Hausmittel ist auch, Blei von einer Tabaktarte, 4—6fach zusammengelegt, über Nacht aufzubinden.

Ueberessen (Beschwerden davon).

Ist es bei Erwachsenen von großer Wichtigkeit, daß man der Natur nicht mehr gibt als sie ertragen kann, so verhüte

man bei den Kindern um so mehr noch alles zuviel, weil ja diese noch viel schwächer sind. Das Ueberessen kommt gerade bei den gesündesten Kindern oft vor. Man gibt dem Kinde, wenn es Appetit hat, meistens zu viel. Ist aber die Kost einige Zeit im Magen, so bereitet sie dem Kinde arge Beschwerden. Es bekommt einen aufgetriebenen Leib, wird unruhig, hat Leibschmerzen, ist schlaflos und was dergleichen Folgen und Uebelstände noch mehr sind. Besonders ist der Mehlbrei für die Kinder zu schwer, treibt sie stark auf und kann Erkrankung verschulden.

Hat ein Kind zu viel Nahrung bekommen, so ist das beste Mittel, den Körper in ein in Wasser getauchtes Tuch zu wickeln; in das Wasser gebe man etwas Essig. Dadurch werden die Gase ausgetrieben, die ganze Natur wird gekräftigt und nach einigen Tagen Anwendung wird das Uebel gehoben sein.

Veitstanz.

Diese Krankheit äußert sich in unwillkürlichen und zuckenden Bewegungen der Arme und Beine. Solche Kinder finden oft thatsächlich den Weg zum Munde nicht, sondern kommen immer daneben vorbei; sie können ein Ziel, das sie sich für einen Sprung auserlesen haben, nicht treffen, können nicht richtig reden — kurz: sie sind meist nicht Herr über verschiedene Verrichtungen ihres ganzen Körpers. Je mehr sich ein solches Kind anstrengt, Beine oder Hände richtig zu gebrauchen, desto ungeschickter werden die Bewegungen.

Diese Zustände verschlimmern sich mit der Zeit; Kinder, die daran leiden, verfallen in Krämpfe, oder sie schlagen, hüpfen und benehmen sich wie wahnsinnig. Ihr Aussehen ist sehr blaß, sie sind blau um die Augen, haben einen starren Blick, essen entweder recht viel oder fast gar nichts, mit einem Worte: es sind sehr kranke Kinder, und wenn nicht frühzeitig

geholfen wird, so bleiben sie ihr ganzes Leben hindurch elende, bedauernswerte Geschöpfe.

Dieses Uebel übt noch einen besondern Nachteil auf die Umgebung. Ich kam einst in ein Dorf und besuchte einen Verwandten, der mir folgendes erzählte: Heute früh ist ein Kind in der Schule närrisch geworden; es sprang wie unsinnig umher, packte die anderen Kinder an und der Lehrer brauchte, um es zu bändigen, noch fremde Hilfe. Man meinte, es sei alles abgethan, als das Kind aus der Schule entfernt war; doch die Angst, Furcht und der Schrecken bewirkten, daß nach sechs Stunden bei fünf Kindern dieselben Erscheinungen aufträten. Ich gab den Rat, man solle diesen Kindern ein in halb Essig, halb Wasser getauchtes Hemd ganz warm anlegen und sie so in eine Wolldecke wickeln, worauf sie in einen tiefen Schlaf verfallen würden. Nach 5—6 Tagen waren die betreffenden Kindern, bei denen die Anwendungen täglich gemacht wurden, vollkommen geheilt.

Eine Mutter brachte mir drei Kinder im Alter von 6, 8 und 10 Jahren, die alle drei am Veitstanz litten, den sie voneinander geerbt. Weil diese Kinder Schwächlinge und weder entsprechend genährt, noch abgehärtet waren, mußten sie erst die geeignete Kost erhalten und abgehärtet werden und alle drei wurden gesund.

Am besten wär's freilich, solche Kinder voneinander zu trennen. Zwei Geschwister, mit dem Veitstanz behaftet, waren stets beisammen und darum waren alle Anwendungen ohne Erfolg. Sobald aber das eine zu Verwandten in die Pflege gegeben worden, gesundeten beide rasch.

Die einfachsten Mittel zur Heilung sind: in der Woche 2—3mal ein Hemd anziehen, das in Essig und Wasser getaucht wird; auch ein in warmes Heublumenwasser getauchtes Hemd kann angewendet werden. Darauf folgt Einhüllung in eine Wolldecke. Noch viel besser ist beständiges Barfuß=

gehen, damit der Körper recht abgehärtet wird; man wasche täglich den ganzen Leib und lasse jeden 2. oder 3. Tag ein Halbbad nehmen. Sobald das Kind einmal ruhiger geworden, reicht das Halbbad, täglich oder jeden zweiten Tag genommen, aus, und die Waschung kann unterbleiben. Die Kost sei recht kräftig und einfach: sie bestehe aus Kraft-, Brot- und Brennsuppe. Gerade beim Veitstanz muß alles Gewürzte und auch jedes geistige Getränke, das für Kinder überhaupt nichts taugt, ängstlich vermieden werden.

Verfangen (Herzgespann).

Dieser Zustand tritt oft rasch ein und seine Ursache scheint in Verkältung zu liegen. Kinder, die darunter leiden, werden sehr unruhig, ihr Atem geht kurz, sie zeigen Aengstlichkeit und Furcht, die Herzgrube schwillt an, ebenso die Gegend unter den Rippen. Ist Verkältung Ursache, so geht die Heilung am sichersten vor sich, wenn man ein solches Kind in ein warmes Bad (24—26°) von angeschwellten Heublumen auf 8—10 Minuten bringt und es im Bade mit frischem Wasser übergießt. Durch das warme Bad wird die Naturwärme erhöht, die Kälte verdrängt und die Blutstauungen, welche durch die Kälte entstanden, gehoben. Wiederholt man diese Anwendungen täglich einmal 2—3 Tage hindurch, so wird sicher das Uebel bald beseitigt sein.

Eine zweite Anwendung ist: man tauche ein Tuch in heißen Heublumenabsud und wickle es von unter den Armen bis an die Kniee dem Kinde um den Leib; dann hülle man dieses in eine Wolldecke und bringe es 1½ Stunden lang zu Bette. Nach 2—3maliger Anwendung wird das Uebel gehoben sein.

Verstauchungen, Verrenkungen.

Kommt bei einem Kinde eine Verrenkung oder Verstauchung vor, so soll schleunigst Hilfe gebracht werden, sonst können

Uebel entstehen, welche lange dauern und schwer zu heilen sind, ja die ein Kind sogar zum Krüppel machen. Deshalb soll man bei solch eingetretenen Uebeln nicht lange zuwarten. Die Leute nehmen vielfach spirituöse Mittel zum Einwaschen, auch Salben zum Einreiben, gewöhnlich ohne Erfolg. Faßt man auf, was eine Verrenkung und Verstauchung an dem Körperteile wirkt, so wird klar, daß das Wasser das erste Heilmittel ist. Tritt Hitze ein, so wird sie durchs Wasser gedämpft; sind Säfte aus den Gefäßen getreten, so werden sie durch das Wasser ausgeleitet deshalb sind Umschläge von kaltem Wasser die besten Hilfsmittel. Ganz besonders gute Dienste thut in solchen Fällen eine Mischung von Wasser und etwas Essig, weil Essig auflösend, ausleitend und zusammenziehend wirkt. — Wenn Gießungen angewendet werden können, so werden diese mitunter noch bedeutend stärker und stärkender sich erweisen; ganz besonders ist zu empfehlen, das Einwickeln und Gießen miteinander zu verbinden, z. B. in der Frühe wickeln, nachmittags gießen.

Verstopfung.

Verstopfung bei den Kindern hat gewöhnlich Schwäche zur Ursache, oder es ist der ganze Organismus mit irgend einem Krankheitsstoffe behaftet. In beiden Fällen ist das Wasser das beste Heilmittel. Die Halbbäder erzielen Auflösung und Kräftigung; von Zeit zu Zeit ein nasses Hemd leitet Krankheitsstoffe aus; somit sind in der Woche 2 nasse Hemden und 2—4 Halbbäder die natürlichsten Helfer bei diesem Uebel; besonders wenn man jungen Leuten alle Stunden einen Kaffeelöffel voll Wasser eingibt, so wird dasselbe sicher in Bälde beseitigt sein.

Wasserbeschwerden.

Auch dieses Leiden kommt bei den Kindern öfters vor, besonders wenn sie verweichlicht werden durch Kleidung, zuviel

im stark geheizten Zimmer sich aufhalten und dann an die kalte Luft kommen. Oft steigert sich das Uebel derart, daß die Kinder gar kein Wasser machen können, was lebensgefährlich werden kann.

Hier wende man nun ein warmes Heublumenbad an, in welches man das Kind 12—15 Minuten lang sitzen läßt. Dasselbe wird auf folgende Weise bereitet: Man gießt siedendes Wasser auf eine paar Hände voll Heublumen und deckt es zu. Wenn es bis 25—28⁰ abgekühlt ist, setzt man das Kind in das Bad. Diese Wärme verbindet sich mit der Naturwärme, dadurch wird die Verkältung verdrängt und das Wasser geht gewöhnlich rasch ab. Statt Heublumenbad kann man auch ein Bad aus Haferstrohwasser gebrauchen; ebenso ist Zinnkraut zu empfehlen.

Es kann notwendig sein, daß das Kind an einem Tag ein solches Bad 2—3mal nehmen muß. Kommt es aus dem Bade, so soll es rasch kalt abgewaschen oder rasch (höchstens eine Sekunde lang) ins kalte Wasser getaucht und dann gleich ins Bett gebracht werden.

Wie diese Bäder, so wirken auch, obschon etwas langsamer, die Wickel von unter den Armen bis ganz hinab, deren Anwendung höchstens 1 Stunde lang dauern soll. Auch kann man den Unterleib in ziemlich warme, angeschwellte Heublumen wickeln. Innerlich gebe man in kleinen Portionen Thee von der Brennessel, der Hagebutte, dem Zinnkraut, einzeln oder vermischt. Die Anwendung dieser Mittel führt sicher ans Ziel.

Wasserkopf.

Um dieses Uebel zu heilen, muß man auf den ganzen Körper einwirken. Man ziehe dem Kinde täglich oder jeden 2. Tag ein in Wasser und Essig getauchtes Hemd an und tauche es täglich bis zu den Armen ins Wasser. Auch den Kopf soll man täglich 3—4mal waschen, gut abtrocknen, und mit trockenem Tuche noch eine Zeitlang einbinden.

Wassersucht.

Diese wird geheilt durch kurze Wickel, in Haberstrohabsud getaucht, täglich 2—3mal, wenn sie nachläßt, täglich 1mal, später jeden 3. Tag. Nebenzu kann noch täglich ein Halbbad genommen werden. — Nach innen ist Thee von Zinnkraut mit Wachholderbeeren, täglich 2—4mal je 2 Löffel voll, auch Thee von Attichwurzeln sehr zu empfehlen.

Warzen.

Warzen werden nicht entstehen, wenn die Kinder entsprechend gebadet werden. Kommen sie vor, so werden Halbbäder im Wechsel mit nassen Hemden das Uebel heben. Auch angeschwellte Heublumen können warm auf die Warzen gebunden werden, jedesmal etwa 2 Stunden lang.

Würmer.

Würmer finden sich bei Kindern viel häufiger als bei Erwachsenen. Ich bin aber der Ueberzeugung, daß dieselben in einem Körper, der durch Wasser gekräftigt wird, nicht so leicht aufkommen können. Ich glaube überhaupt nicht, daß gar viele Würmer vorkommen können, wenn man nach Anleitung dieses Büchleins die Kinder erzieht, weil da der Stoffwechsel ein recht rascher ist und die Kost nicht so lange im Körper bleibt, daß Würmer wachsen können. Es ist ja doch ganz sicher, daß die Stuhlgänge bei abgehärteten Naturen viel geregelter sind, mithin die abzugebenden Stoffe nicht zu lange im Körper bleiben. Wo Würmer vorkommen, habe ich als besonders bewährt gefunden, daß man solchen Kindern am Abend vor dem Schlafengehen 1—2 Löffel Wermutthee zu trinken gab. Wermutthee treibt die Würmer in die Flucht und wenn man dann nüchtern wieder 2 Löffel dieses Thee's gibt, so tritt eine zweite

Treibjagd ein, besonders wenn man mit dem Frühstück noch eine Stunde wartet.

Man kann auch in der Apotheke Wurmsamen kaufen; dieser treibt die Würmer auch sehr rasch aus dem Körper. Ein Kaffeelöffel voll solchen Wurmsamens, zu Thee gesotten, gibt für Kinder 3—4 Portionen, ja noch mehr, und 1 Portion, höchstens 2 Portionen reichen aus, die Würmer abzutreiben.

Wurm im Finger.

Es kommen bei Erwachsenen häufig Fingergeschwüre vor, genannt „Wurm am Finger". Viele glauben sogar, es sei wirklich ein Wurm. Doch war bei all diesen Schäden, soviele mir schon gezeigt wurden, nichts anderes vorhanden als angesammelter Krankheitsstoff, der sich stark entzündet hatte, zuletzt aufbrach und dann wirklich oft ganz ähnlich wie ein Wurm aus der Oeffnung herauskam. Wie ich behaupte, kommt ein solcher Zustand aus dem Innern des Körpers, was auch dadurch bewiesen wird, daß sich derartige Patienten ganz unwohl fühlen; es fehlt ihnen der Appetit, sie sind abgeschlagen, haben belegte Zunge, kurz, sie sind krank. Solche Zustände, weil sie eben aus dem Körper kommen, müssen auch geheilt werden durch Einwirkung auf den ganzen Körper; wenn dieser von allen ungesunden Stoffen gereinigt ist, dann ist auch der „Wurm" getötet und ausgekrochen. Geschieht aber dies nicht, so kann man einen solchen Finger wochen- und monatelang haben.

Auch bei Kindern kommen solche Geschwüre vor: sie sind auf dieselbe Weise zu behandeln. Es wird eingewirkt auf den ganzen Körper durch nasse Hemden (in lauen Heublumenabsud getaucht), Ganzwaschungen, Halbbäder; aus dem Finger selber zieht den Krankheitsstoff am besten das zu einem Brei gesottene Foenum graecum, überbunden, jeden Tag 2—3mal erneuert. Der Schmerz hebt sich recht bald, der Krankheitsstoff

wird aufgelöst und ausgeleitet, und der Finger wird nicht zuheilen, bis aller Krankheitsstoff ausgeleitet ist.

Auch Wasser löst auf, nur langsamer, und muß natürlich öfters erneuert werden. Recht gut wirkt auch, wenn ein Fleck in Zinnkrautwasser getaucht, umwunden und öfters erneuert wird. Zinnkraut ist besonders zu empfehlen, wenn man fürchtet, daß die Knochen angegriffen werden oder es schon sind.

Wunden.

Wenn auch den Kindern das Messer verboten wird, so suchen sie es doch nur um so eifriger zu bekommen und bringen sich nicht selten Wunden bei, oder sie ritzen sich irgendwo so, daß Blut ausläuft, oder sie stechen sich mit einem Instrumente, oder treten auf einen Nagel, auf Glasscherben usw., stoßen sich auch Splitter von Holz und anderen Sachen ein. Was ist hier rasch zu thun und was bringt eine sichere Heilung? Das Erste und Notwendigste ist, jede Verwundung aufs sorgfältigste zu reinigen, daß kein Schmutz, weder vom Werkzeuge noch sonstwie in die Wunde kommt. Der kleinste Schmutz, vielleicht kaum sichtbar, ist im stande, eine Entzündung zu bewirken, die sich bis zur Blutvergiftung steigern kann. Ist aber die Wunde gereinigt, so ist die Heilung leicht, sollte die Verwundung auch noch so groß sein. — Das beste Mittel zur Heilung der Wunden ist und bleibt Arnikatinktur. Wenn diese recht angewendet wird, ist der Erfolg oft selbst bei den größten Verwundungen ganz wunderbar. Um Wunden zu reinigen, nehme man frisches Wasser, und mische etwas Arnikatinktur daran, z. B. an 1/4 Liter Wasser einen Kaffeelöffel voll Tinktur, selbst ein halber Kaffeelöffel voll reicht aus. Ist mit solchem Wasser die Wunde gereinigt, so wird dieselbe gut geschlossen und Watte aufgelegt, die in Arnikatinktur eingetaucht wurde, aber ja nicht in eine reine Arnika-

tinktur, sondern in eine Mischung von etwa 12 Teilen Wasser und 1 Teil Tinktur. Diese eingetauchte Watte wird auf die geschlossene Wunde gelegt, dann zugebunden. Es reicht aus, einmal die Watte jeden Tag zu erneuern und mit einer zweiten Watte es ebenso zu machen. — Haben sich die Kinder durch einen Nagel geschärft, so wird ebenfalls, wenn die Verwundung ausgewaschen ist, mit Arnika getränkte Watte überbunden.

Ein Knabe hatte sich mit der Sense eine tiefe Armwunde beigebracht. Auf die bezeichnete Weise behandelt, war sie, ohne je zu eitern, in 6 Tagen vollständig geheilt: sie war wie zugenäht.

Eine Mutter bringt mir ihr Kind, das die Finger zwischen zwei Steine gebracht und tüchtig zerquetscht hatte; Arnikatinktur war im Augenblick nicht zur Hand. Die Finger wurden schnell mit frischem Wasser ausgewaschen, so daß aller Unrat beseitigt war, und mit einem weichen, in Krautwasser getauchten Lappen eingebunden; jeden Tag wurde 2-, auch 3mal diese Anwendung erneuert; nach 5 Tagen waren die Finger vollständig geheilt. Es ist also auch das Krautwasser, wie es in der Krautstande oberhalb des Krautes sich ansetzt, ein ganz vorzügliches Heilmittel bei Verwundungen.

Wie oft klagt man, daß es an Heilmitteln fehlt — man hat sie aber im Hause und findet sie nur nicht, weil man sie nicht kennt. Vergeßt also nicht, Mütter: das Krautwasser ist ein vorzügliches Heilmittel für Verwundungen und Quetschungen!

Als ich das Mähen lernte und mit dem Wetzstein die Sense schärfen wollte, wetzte ich mir einmal eine ordentliche Wunde in die Hand, so, daß das Blut rasch herausströmte. Mein Vater suchte schnell Spitzwegerich, knetete selben mit den Fingern, und ließ, nachdem er mir allererst die Wunde ausgewaschen hatte, solchen Spitzwegerichsaft in dieselbe träufeln; er band mit einem weichen Flecke, der mit solchem Safte befeuchtet war, die Wunde zu und ich konnte meine Arbeit wieder fortsetzen. Dieses Einbinden wurde noch 3—4mal inner-

halb 2 Tagen erneuert und die ganze Verwundung war geheilt. Es wird die ganze Apotheke nicht viel bessere Heilmittel für Wunden haben als Spitzwegerich, dieses allbekannte Volksmittel.

Eichenrindenabsud heilt auch leicht. Absud von Spitzwegerich ist ebenfalls heilend, und so gibt es noch viele ganz einfache Hausmittel.

Wundwerden.

Selbst ganz gesunde und kräftige Kinder werden an den Stellen, an denen die Haut Falten bildet, oft wund. Wenn z. B. am Halse oder in der Achselhöhle durch Schweiß oder durch Reiben das zarte Oberhäutchen zerstört wird, so muß die Unterhaut bloßliegen. Dieses Wundwerden vergeht durch fleißiges Waschen mit kaltem Wasser und tritt überhaupt nicht auf, wenn eine Mutter ihr Kind reinlich hält und das Wasser nicht spart. Taucht man das Kind etwa 2—3mal wöchentlich ins kalte Wasser, so wird die Haut abgehärtet und das Kind ohnehin nicht wund.

Zahnweh.

Kinder, welche entsprechend abgehärtet werden, spüren nicht viel Zahnweh; dies rührt eben meistens von Verweichlichung oder schlechter Ernährung her. Ein gesundes Kind zahnt auch ohne besondere Schmerzen. Wenn aber Zahnweh eintritt durch Verkältung, so ist am leichtesten zu helfen durch eine Ganzwaschung oder durch Eintauchen des Kindes in kaltes Wasser bis zu den Armen. Sollte jedoch der Backen anschwellen, so kann ein Lappen in kaltes Wasser getaucht und aufgebunden werden, der nach jeder Stunde frisch eingetaucht wird. Die Anschwellung wird sich recht bald heben.

Vierter Teil.

Küchenzettel für Kinder.

Eichelkaffee.

Eichelkaffee kann in jeder Apotheke gekauft werden und wird gerade wie gebrannter Bohnenkaffee behandelt. Oder man nimmt 1 Kaffeelöffelchen voll, siedet den Eichelkaffee oder gießt ihn mit siedendem Wasser an, läßt ihn einige Minuten stehen, gibt Milch und Zucker dazu und der Kaffee ist fertig.

Für gebrechliche, schwächliche, zu früh geborene Kinder ist Eichelkaffee die beste Nahrung. Mit Honig gemischt oder gesotten kann er auch schwarz genommen werden, aber nur in kleinen Mengen; besser ist freilich Milch dazu.

Malzkaffee.

Malz wird wie Bohnenkaffee gebrannt, aber nur braun, nicht schwarz, weil es sonst verbrennt. Er wird dann gemahlen und angegossen oder kürzere Zeit gesotten und ebenfalls mit Milch, Zucker oder Honig vermischt.

Hafersuppe.

Weil der Hafer so vorzüglichen Nährstoff hat, ist er besonders für die Kinder, namentlich die gebrechlichen, zu empfehlen. Der Hafer wird zerstoßen oder gemahlen, dann ge=

sotten, je länger um so besser; er gibt dann einen ziemlich dicken Schleim, der recht viel Nahrung enthält. Schwächliche Kinder sollen täglich 4—6mal solchen Haferschleim bekommen, wenn auch nur 2 Löffel voll; in diese Suppe kann man für ältere Kinder auch Brot brocken.

Brotsuppe.

Das beste Brot ist dasjenige, welches am wenigsten Säure, dafür aber noch wenigstens einen Teil der Kleie enthält. Das Brot wird in Schnittchen geschnitten, auf einer Platte im Ofen oder auf dem Herde getrocknet, damit alle Feuchtigkeit ausgezogen wird. Auf dieses gießt man siedendes Wasser, deckt es gut zu und läßt es mehrere Minuten stehen. Man erhält dann eine vorzügliche Kindersuppe, welche auch von Erwachsenen gerne genossen wird. Natürlich gehört auch etwas Schmalz dazu, welches auf das Brot kommt, ehe man das Wasser daraufgießt. In wenigen Minuten ist die Suppe fertig. Man nehme indes nicht zu viel Wasser, damit die Suppe nicht zu sehr verdünnt werde; nasse Fütterung ist nie gut, auch nicht bei Kindern.

Verkochte Brotsuppe.

Das zu Stückchen zerschnittene und getrocknete Brot wird gelinde längere Zeit gekocht. Dadurch wird dasselbe besonders nahrhaft; in kleinen Portionen gegeben, ist es für Kinder ein vorzügliches Nahrungsmittel. Anstatt Wasser kann auch Fleischbrühe genommen werden, doch ziehe ich Wasser derselben vor, weil sie weniger gesund ist und der Nährstoff der reinen Fleischbrühe doch nicht viel Bedeutung hat.

Kraftsuppe.

Diese wird aus Brotmehl bereitet. Brotmehl gewinnt man, indem man Roggenbrot oder weißes Korn- oder Weizen-

brot in Schnittchen schneidet und untereinander mischt; dieselben werden auf dem Herde getrocknet, dann im Mörser zerstoßen. Diese Brosamen sehen nun aus wie grobes Mehl, daher der Name „Brotmehl". Man kann dasselbe bei trockener, gesunder Luft längere Zeit in einer Schachtel aufbewahren. 1—3 Löffel solchen Brotmehles geben eine Portion Kraftsuppe. Sie kann also mit Wasser, mit Fleischbrühe oder Milch sowohl aus reinem Roggen- oder Weizen-, als auch aus einer Mischung von Roggen- und Weizenbrotmehl gemacht werden.

Diese Suppe gehört sicher zu der allerbesten Nahrung und ist schon deshalb für Kinder sehr zuträglich, weil sie keine Gase entwickelt. Man gebe jedoch den Kindern nicht zu viel, denn Ueberladung schadet stets.

Kindermus.

Kindermus kocht man am besten aus Musmehl, das folgenderweise bereitet wird: Man nimmt Hafer, ein Drittel oder die Hälfte Korn oder Weizen und mahlt es, aber nicht mehlfein, sondern wie sogenanntes Griesmehl, wo die meiste Kleie beim Mehl bleibt. Aus diesem Musmehl kocht man Mus oder Brei, indem man dasselbe mit siedendem Wasser einrührt und einige Zeit kochen läßt; je länger es gelinde kocht, um so besser ist das Mus. Statt Wasser kann man Milch nehmen, wodurch das Mus noch besser wird. Hat man nicht Milch genug, so nehme man halb Milch, halb Wasser; dieser Wechsel bekommt dem Kinde sehr gut. Es bleibt immer die erste Nahrung für die Kinder, man darf aber nur kleine Portionen geben. Reicht man Kindern nach ihrem Appetit, so bekommen sie leicht zu viel. Dadurch dehnen sich die Eingeweide stark aus, sie werden geschwächt und das Mus kann nicht verdaut werden.

Man kann auch Hafer, Weizen, Erbsen und Bohnen miteinander mahlen und aus diesem Mehle ebenfalls einen Brei kochen. Die Nährstoffe sind gleich gut, nur hier etwas mannigfaltiger, was dem Kinde nur zum Vorteile gereicht.

Milch.

Milch gehört zu den allerersten Nährmitteln. Eine gesunde Natur kann die Nährstoffe recht gut ausnützen. Doch habe ich die Ueberzeugung, daß man den Kindern nicht zu viel Milch geben soll; sie werden zwar sonst dem Aussehen nach stark, aber doch schwammig am Körper. Die Milch soll, sobald die Kinder mehr heranwachsen, mit einer Zugabe gereicht werden. Als solche und als die gewöhnlichste nenne ich Schwarzbrot. Man kann auch Milchsuppe geben, die wie Brot- oder Kraftsuppe bereitet wird.

Eier.

Man hält häufig viel darauf, daß Kinder Eier essen. Meine Anschauung lautet anders. Eier sind für Kinder zu hart verdaulich. Sie gehören zu den Reizmitteln und können höchstens in verkochtem Zustande für größere Kinder empfohlen werden.

Kartoffeln.

Häufig habe ich gehört, daß die Kartoffeln wenig Nahrungsstoff enthalten. Auch hier bin ich wieder anderer Ansicht. Man sehe doch die Kinder an, die mit Kartoffeln und Brotsuppe genährt werden, ob sie nicht gesund und kräftig sind. Kartoffeln sind und bleiben eine gute Nahrung; sie lassen sich überdies zu vielerlei Speisen verkochen, wie Kartoffelmus, -Suppe, -Knödel, -Nudeln usw. Ich kenne keinen Fall, daß die Kartoffeln geschadet hätten. Wenn man aber sagt, daß sie dickbauchig machen,

so entgegne ich, andere Speisen, in zu reichlichem Maße genossen, machen auch dickbauchig. Man gebe also nicht zu viel Kartoffeln auf einmal. Im übrigen aber sind sie Kindern wie Erwachsenen zu empfehlen und werden sie von jung und alt auch gerne gegessen.

Obst.

Kaum lieben die Kinder irgend ein Nahrungsmittel mehr als Obst. Man entziehe es ihnen also nicht. Am gesündesten ist es in rohem Zustande; aber auch gekocht bleibt es noch eine gute Nahrung. Die Schalen und Kernhäuser müssen bei Aepfeln und Birnen gut verkaut werden. Bei kleinen Kindern schäle man das Obst, namentlich, wenn es schon längere Zeit gelegen ist.

Fleisch.

Das Fleisch ist für Kinder immer etwas schwer verdaulich. Falls man sie nicht früh daran gewöhnt, was man vermeiden soll, ziehen sie ihrem natürlichen Verlangen gemäß Mehlspeise vor, die für sie auch viel mehr zu empfehlen ist.

Bier und Wein.

Alle geistigen Getränke schaden den Kindern. Man gewöhne die Kinder doch ja nicht an Bier oder gar an Schnaps! Nichts rächt sich mehr als der frühzeitige Genuß dieser Getränke.

Auch Wein bleibe den Kindern vorenthalten. Was braucht ihr Organismus auch eine andere Wärme als die natürliche!

Süßes Backwerk.

Dieses Zeug sollen die Kinder wo möglich nie bekommen, es verdirbt den Magen und enthält wenig oder keine Nahrung.

Kinder, die viel süßes Backwerk genießen, verlieren Lust und Appetit zu gesunder, nahrhafter Speise: sie werden blutarm und krank.

Kaffee.

Wer unglückliche Kinder haben will, die mit Veitstanz, Englischer Krankheit, Nervosität und einer Menge anderer Leiden und Gebrechen behaftet sind, dem empfehle ich, ihnen recht fleißig indischen Kaffee zu geben. Es erreicht seinen Zweck sicher und rasch!

Inhalts-Verzeichnis.

Seite

Vierter Teil.

Küchenzettel für Kinder.

Alphabetisches Register.

Die Ziffern bezeichnen die Seitenzahl.

P.

R.

S.

T.

U.

V.